

# اینارمل کی ڈائری

ویسے تو اتنا کہنا ہی کافی ہوگا کہ اسے ماہر نفسیات نے لکھا ہے!

صابر چوہدری (ماہر نفسیات)



انتساب!

نبی ﷺ کے نام۔۔۔

کہ اگر آپ ﷺ نہ ہوتے۔۔۔

تو ہم۔۔۔ ابنارٹل ہوتے۔۔۔



صفحہ	غسل ترتیب	نمبر شمار
13	بڑا سا شکر یہ	1-
15	ماہر نفسیات کے مطابق۔۔۔ معذوری کیا ہوتی ہے؟	2-
16	مشکل معاشرے میں ماہر نفسیات	3-
18	مراقبہ درد	4-
20	جان لیوا جدائی	5-
21	اینا رمل کی ڈائری	
23	کلائینٹ کی ہسٹری	
24	جمیر اور جاسم	1-
25	کلائینٹ ان ٹیک سیشن	
26	لاشوں کا علاج	2-
27	درد پڑھنے والے درخت	3-
28	بدلے کا بھوت	4-
29	داستان کا دروازہ۔۔۔ کھولنے کی وجہ؟	
30	داستان کا درد۔ وازہ	5-

32	گر سڈ یونیورسٹی سے۔۔۔ کہانی کی شروعات۔۔۔
33	
35	6- درد کی دستک
38	7- ہائیڈ اینڈریک
41	8- بوسیدہ بستیوں سے
44	9- گر سڈ کلاس
46	10- پرو فیسر پرویز
48	11- گرس آف دی پرو فیسر
49	12- مجسمہ معافی
50	13- پرو فیسر پاکیزہ
51	14- گرے ایریا کی گہرائی
52	15- رومینک ٹائم ٹیل
53	16- شدید
54	ماضی کی محرومیوں کی۔۔۔ لاشیں
55	17- لا۔ ہور
57	18- نواب شاہ
59	19- علاج درد۔۔۔ ہجرت
61	20- جیل جمع کرنے والا
63	21- لالاجی کی لڑکی
64	مراقبہ محبوب
	22- مراقبہ محبت

65	Love-phrenic	-23
66	تم کون ہو؟	-24
67	محبت کیا ہوتی ہے؟	-25
68	حاصل محبت۔۔۔ ہلوسی نیشن	-26
69	لکھوں کی قید	-27
70	مینا بازار کا مندر	-28
72	بد تمیز لڑکا	-29
73	احتجاج	-30
74	محبت کی تیل	-31
75	کھوئے ہوئے کے نام	-32
76	Survival of the Wisest	-33
77	صدقہ محبت	-34
78	جدائی کا جنگل	-35
79	محبت کا گواہ	-36
80	Inability	-37
81	محبت کا میکینٹ	-38
82	گوچر موچر سے اگلی سٹیج	-39
83	بے لوث محبت	-40
84	توفکر	-41
85	آزادی	-42
86	سحر یا سراب	-43

87	
88	بے باک -44
89	پلیسیو ایکٹ -45
90	سادگی -46
91	پاک اور پرانی روح -47
92	چابی کہاں ہے؟ -48
93	Hang till death -49
95	تو لیک -50
96	آنسوؤں کی مان لو -51
97	مکمل -52
99	بھٹکے پن کی بے بسی -53
101	نؤنبر -54
102	میرا۔۔۔ محبوب واپس کرو -55
104	رحم کیوں نہیں آتا۔۔۔ -56
105	Love sense -56
106	تو نیم -57
108	نفرت -58
109	ملتی پشمٹ دینے والا پن ہولڈر -59
110	محبت کا تعویذ -60
112	تو جار -61
113	مبارک ہو -62
	مرا ہوا منہ -63

114	درخواست
115	شاہراہ محبت -64
116	وش لسٹ آپکے منہ سے -65
117	فیصلہ
118	پلک فیکر..... فیم فوبیا -66
121	زخم سے روشنی تک کا سفر
122	معافی کا مرہم -67
123	اب۔۔۔ نارل -68
125	درد دینے والے کا۔۔۔ دروازہ -69
126	آپ کا ماہر نفسیات -70
127	ریفر کریں -71
128	ماہر نفسیات کی ڈائری
129	صابر چوہدری -1
131	میونہ شا کر -2
135	فاروق چوہدری -3
138	مس قیصر -4
140	پروفیسر ارشد جاوید -5
143	اختر عباس (بھیاجی) -6
146	عاطف مرزا -7
147	قیص حسین خان (کوری) -8

## بڑا سا شکر یہ

1. میمونہ شاکر کا۔۔۔ کہ اگر آپ۔۔۔ میری زندگی میں۔۔۔ نہ ہوتیں تو میں۔۔۔ ایک عام سا۔۔۔ ایویں سا۔۔۔ بے کار۔۔۔ آدمی ہوتا۔۔۔
2. فاروق چوہدری کا۔۔۔ کہ عمر میں۔۔۔ میں آپ سے بڑا ہوں۔۔۔ روحانیت۔۔۔ اور روشنی میں۔۔۔ آپ۔۔۔
3. مس قیصر کا۔۔۔ کہ چھوٹی سی عمر میں۔۔۔ اتنی بڑی۔۔۔ آرٹ ٹیچر۔۔۔ ہر ایک کے مقدر میں۔۔۔ کہاں ہوتی ہے۔۔۔
4. پروفیسر ارشد جاوید کا۔۔۔ کہ آپ جیسا استاد اور دوست۔۔۔ ہر ایک کو کہاں نصیب ہوتا ہے۔۔۔
5. اختر عباس (بھیاجی) کا۔۔۔ کہ یہ آپ ہی ہیں۔۔۔ جن کی وجہ سے۔۔۔ مجھے لکھے لفظوں سے محبت ہوئی۔۔۔
6. عاطف مرزا کا۔۔۔ کہ میں۔۔۔ آپ کی موٹی ویشن کا۔۔۔ منہ بولتا ثبوت ہوں۔۔۔ یہ آپ ہی ہیں۔۔۔ جن کی وجہ سے یہ کتاب۔۔۔ آپ کے ہاتھوں میں ہے۔۔۔
7. حضرت صاحبؒ کا۔۔۔ کہ آپ نے ایک گناہ گار کو۔۔۔ گواہی کے لئے چنا۔۔۔
8. بابا جی کا۔۔۔ کہ آپ نے مجھ سے۔۔۔ ”روحانی دوستی“ کر کے۔۔۔ روح کا رشتہ

- 149 9. حضرت صاحبؒ
- 152 10. بابا جی
- 153 11. ایک در کے دو پاٹ (اشفاق احمد اور بانو قدسیہ)
- 155 12. فادرزڈے
- 157 13. مرے ہوئے یا میٹرو پولیٹن ممالک
- 159 14. روحانی لاٹری
- 162 15. سول سرجن (روحوں کو سینے والا)
- 164 16. محبت کی فہرست
- 165 17. ٹائیڈ نوز
- 166 18. مرے ہوئے سے معافی
- 167 معلومات

## 193

## ماہر نفسیات کے گولز

- 194 1. مواغات ماڈل کیا ہے؟
- 195 2. معافی ماڈل کیا ہے؟
- 177 3. اُمید ماڈل کیا ہے؟
- 198 4. شعور ماڈل کیا ہے؟
- 199 5. سول سٹرم ماڈل کیا ہے؟
- 200 خصوصی پیغام



سمجھایا۔۔۔ اگر آپ نہ ملتے۔۔۔ تو میں میلا ہی رہتا۔۔۔ روشن نہ ہوتا۔۔۔

9. قیس حسین خان (کوری) کا۔۔۔ کہ ویسے تو میں۔۔۔ لوگوں کا ”بڑا“ ہوں پر۔۔۔ آپ میرے ”بڑے“ ہیں۔۔۔

10. اشفاق احمد (صاحب) اور بانو قدسیہ (آپاجی) کا۔۔۔ کہ آپ نے مجھے۔۔۔ اپنے ”روحانی اسپتال“ میں۔۔۔ انٹرن شپ کا موقع دیا۔۔۔ ویسے تو آپ دو مکمل شخصیات ہیں۔۔۔ پر میں آپ دونوں کو۔۔۔ ایک ہی گنتا ہوں۔۔۔ جیسے دروازہ دو حصے ہوتے ہوئے بھی۔۔۔ ایک ہی کہلاتا ہے۔۔۔

(میری خوش نصیبی ہے کہ مجھے۔۔۔ لا۔۔۔ ہور کے دو بڑے اسپتالوں میں۔۔۔ انٹرن شپ کا موقع ملا۔۔۔ ایک سرگزنگا رام اسپتال۔۔۔ دوسرا۔۔۔ 121 سی ماڈل ٹاؤن کا۔۔۔ داستان سرائے۔۔۔)



## ماہر نفسیات کے مطابق معذوری کیا ہوتی ہے؟

لفظ۔۔۔ معذوری (disability)۔۔۔ میں ایک معذوری یہ ہے کہ۔۔۔ اس کا خیال آتے ہی ہم۔۔۔ ایسے لوگوں کے بارے میں۔۔۔ سوچنے لگتے ہیں جو۔۔۔ دیکھ۔۔۔ سن۔۔۔ بول۔۔۔ یا چل نہیں سکتے۔۔۔

مگر ان لوگوں کا کیا کریں۔۔۔ جو بے حس ہیں یا جو۔۔۔ اپنے جذبات کے بارے میں۔۔۔ بات نہیں کر سکتے۔۔۔ طاقت کے تحفے کو۔۔۔ تعمیر کاموں میں۔۔۔ استعمال کرنے کے بجائے۔۔۔ ضائع کر دیتے ہیں۔۔۔ وہ لوگ۔۔۔ جو تیرہ سال بعد۔۔۔ طلاق کا تحفہ لے کر کہتے ہیں۔۔۔ مجھے اُس کی سمجھ نہیں آئی۔۔۔ چلیں دوسروں کو سمجھنا تو دور۔۔۔ انھیں اپنی ہی سمجھ نہیں آتی۔۔۔

وہ لوگ جو پوری زندگی۔۔۔ ایک مضبوط رشتہ ہی نہیں بنا پاتے۔۔۔ تکمیل تک نہیں پہنچ سکتے۔۔۔ وہ لوگ۔۔۔ جو اُمید کھو دیں۔۔۔ جو مایوسی اور تلخی میں زندگی گزارتے ہیں۔۔۔ ان لوگوں کا کیا کریں۔۔۔ جن کی زندگی۔۔۔ خوشی اور محبت سے خالی ہے۔۔۔ میرے (ماہر نفسیات کے) مطابق۔۔۔ یہی اصل۔۔۔ معذوریاں ہیں۔۔۔

فریڈرورجز (ماہر نفسیات)



## مشکل معاشرے میں ماہر نفسیات

کسی ایسے معاشرے میں۔۔۔ جو صرف مشکلات کا مارا ہی نا ہو۔۔۔ بلکہ وائرینڈ میرر (war and terror) کی بدترین فنل (tunnel) سے بھی۔۔۔ گزر رہا ہو۔۔۔ جہاں لوگ روز۔۔۔ لٹتے۔۔۔ کنتے۔۔۔ پھٹتے۔۔۔ ہوں۔۔۔ میں بطور ماہر نفسیات کام کرتا کتنا مشکل ہے۔۔۔ یہ کیسے بتایا۔۔۔ سمجھایا۔۔۔ جاسکتا ہے۔۔۔

میں لکھاری نہیں ہوں۔۔۔ اور نہ ہی مجھے۔۔۔ لکھنا آتا ہے۔۔۔ مگر درد میں بہت طاقت ہوتی ہے۔۔۔ یہ صاحب درد کو۔۔۔ کہاں سے کہاں پہنچا دیتا ہے۔۔۔ کیا سے کیا بنا دیتا ہے۔۔۔ لکھنے سے پہلے۔۔۔ میں نے بے شمار معروف اور غیر معروف۔۔۔ لکھنے والوں سے پوچھا کہ۔۔۔ وہ کیسے لکھ لیتے ہیں؟۔۔۔ سب کا تقریباً ایک سا ہی جواب تھا کہ۔۔۔ کہانیاں ان کے دروں پر۔۔۔ دستک دیتی ہیں۔۔۔ تو کئی بار ایسا ہوا۔۔۔ کہانیاں چھوڑ۔۔۔ داستانیں میرے دروازے پر۔۔۔ دستک دیتی رہیں اور۔۔۔ میں انہیں اگور کرتا رہا۔۔۔ پر اگور کرنے کی بھی۔۔۔ ایک مدت مقرر ہوتی ہے۔۔۔ پھر بندہ چاہ کر بھی۔۔۔ چپ نہیں رہ سکتا۔۔۔

میرا دل چاہتا ہے کہ۔۔۔ آپ میرے ”کمرے“ (کلیک) میں۔۔۔ آکر میرے ساتھ بیٹھیں۔۔۔ وہ سیں۔۔۔ جو میں سنتا ہوں۔۔۔ وہ دیکھیں۔۔۔ جو میں دیکھتا ہوں۔۔۔ وہ محسوس کریں۔۔۔ جو میں محسوس کرتا ہوں۔۔۔ مگر وہ کیا ہے نا۔۔۔ دوسروں کی پرائیویسی کا پل۔۔۔ پار کروانا میری پہنچ سے باہر ہے۔۔۔ سو میری اس کوشش کو آپ۔۔۔ key hole observation کا نام دے سکتے ہیں۔۔۔ یہ جانتے ہوئے بھی کہ۔۔۔ key hole۔۔۔ کمرے کے اندر کا مکمل حال۔۔۔ تو حاصل نہیں کیا جا

سنا۔۔۔ مگر ملنے والے glimpse سے۔۔۔ کچھ نہ کچھ گلدے تو۔۔۔ کم ہو سکتا ہے۔۔۔

یہ کیس میرے شروع کے۔۔۔ چیلنجنگ کیسز میں سے ایک ہے۔۔۔ یہ کیس ایک ایسے شخص کا ہے۔۔۔ جو جیتے جی مر گیا۔۔۔ اور جس کی سب سے بڑی خواہش تھی کہ۔۔۔ وہ امریکہ میں پھٹے۔۔۔ اور اس کے چیتھڑے امریکیوں کے منہ پر جا گریں۔۔۔ وائیٹ ہاؤس اس کے خون سے لتھڑ کر۔۔۔ بلند ہاؤس بن جائے۔۔۔

ٹائمن ایون۔۔۔ ہوا تو امریکہ میں۔۔۔ مگر سزا ساری دنیا کو ملی۔۔۔ سزایافتہ ممالک کی فہرست میں۔۔۔ پاکستان۔۔۔ پہلے نمبر پر ہے۔۔۔ جتنا نقصان پاکستان کو ہوا۔۔۔ اتنا دنیا کے کسی ملک کو نہیں ہوا۔۔۔ پہلے افغان طالبان نے۔۔۔ تباہی مچائی ہوئی تھی۔۔۔ اب تحریک طالبان پاکستان۔۔۔ ہمارے پیچھے پڑ گئی ہے۔۔۔ نیویارک کا ورلڈ ٹریڈ سنٹر۔۔۔ گراؤنڈ زیرو پر گرنے کے ساتھ ساتھ۔۔۔ پاکستان پر بھی ایسا گرا۔۔۔ کہ پاکستان کی پسلیاں ہی توڑ دیں۔۔۔ امریکہ تو اسپتال سے۔۔۔ کب کا فارغ ہو چکا ہے۔۔۔ مگر پاکستان ابھی تک داخل ہے۔۔۔ اور نہ جانے کب تک رہے گا۔۔۔ امریکہ اسپتال کا بل ادا کر کے۔۔۔ الٹا ہمیں احسان کی جھٹکڑیوں میں جکڑ رہا ہے۔۔۔ امن کے نام پر پوری دنیا کا۔۔۔ چہرہ ہی مسخ کر دیا گیا ہے۔۔۔

دل پر ہاتھ رکھ کر بتائیں۔۔۔ دینا جتنی محفوظ 2000 سے پہلے تھی۔۔۔ کیا آج ہے؟۔۔۔ امن والوں کو پہلے۔۔۔ القاعدہ کا قاعدہ پڑھا کر لوٹا گیا۔۔۔ اب داعش۔۔۔ دل دہلا رہی ہے۔۔۔ پر یزیڈنٹ آف امریکہ کو۔۔۔ سمجھ کیوں نہیں آ رہی کہ۔۔۔ کچھ مسائل کا حل۔۔۔ پولیٹیکل نہیں سائیکولوجیکل ہوتا ہے۔۔۔





کھودینے کا خوف سرفہرست نہیں ہے کیا؟۔۔۔

آپ کی اطلاع کے لئے عرض ہے۔۔۔ ریسرچ کے مطابق۔۔۔ ”محبوب“ کو کھودینے کا خوف۔۔۔ دنیا کے بڑے۔۔۔ خوفوں میں سے ایک ہے۔۔۔

خوشیوں کا علم نہیں پر۔۔۔ دکھ کی دہلیز پر۔۔۔ سسکیوں کے سائے تلے۔۔۔  
سب۔۔۔ ایک ہو جاتے ہیں۔۔۔ شاید یہی وجہ ہے۔۔۔ غم کا غلاف اوڑھے۔۔۔  
نیویارک میں نینسی۔۔۔ سنگل اپارٹمنٹ میں۔۔۔ سگے۔۔۔ یا۔۔۔ کشادہ صحن میں۔۔۔  
کشمکش زدہ۔۔۔ شاہد رہ میں شاہد۔۔۔

دور و دل کا۔۔۔ دھچکا۔۔۔ ایک سی سی ہی تو۔۔۔ دھجیاں۔۔۔ اڑاتا ہے۔۔۔



## مراقبہ درد

میری شدید خواہش تھی کہ۔۔۔ میں ان تحریروں کو۔۔۔ غسل ترتیب دیے بغیر۔۔۔  
”شہید شدہ“ ہی ”سپر واپ“ کر دوں۔۔۔ پردہ کیا ہے نا۔۔۔ جیسے بکھرے کو  
باندھنا۔۔۔ روتے کو روکنا۔۔۔ مہارت مانگتا ہے۔۔۔ ویسے ہی۔۔۔ دوسروں کی۔۔۔  
سوچوں میں سوئی مارنا۔۔۔ کبھی کبھی۔۔۔ سیلف پنٹمنٹ (خود ساختہ سزا) بن جاتا  
ہے۔۔۔ اور خود کو خود ہی سزا۔۔۔ دینے کی سوچ ہی۔۔۔ مجھے سن کر دیتی ہے۔۔۔

مگر یہ خوف۔۔۔ کتنا ہی خوف زدہ کر دینے والا۔۔۔ ہی کیوں نہ ہو۔۔۔ میں اسے اپنی  
خواہش کا خون۔۔۔ کرنے بھی تو نہیں دے سکتا۔۔۔ خواہش بھی کیا بس اتنی کہ۔۔۔ آپ  
کو درد زدہ۔۔۔ ورق کی دیواروں میں۔۔۔ (چاہے کچھ دیر کو ہی سہی)۔۔۔ چنوا  
کر۔۔۔ مراقبہ درد کروا سکوں۔۔۔ آپ ”شعوری کوشش“ سے۔۔۔ ماتم کو محسوس کر کے  
دیکھیں کہ۔۔۔ رہ جانے والے کیسے رستے ہیں۔۔۔ جدائی۔۔۔ جان نکال دیتی  
ہے۔۔۔ زندہ کو۔۔۔ مردہ کر دیتی ہے۔۔۔

گو کہ۔۔۔ مصنوعی درد سے۔۔۔ اصل درد کا احاطہ تو نہیں کیا جاسکتا اور نہ ہی۔۔۔ داغ درد  
کو دھویا جاسکتا ہے۔۔۔ مگر ہاں۔۔۔ کچھ حد تک احساس درد تو۔۔۔ کیا جاسکتا ہے نا۔۔۔

کہنے کو تو یہ دنیا۔۔۔ چھوٹی سی۔۔۔ پر جب اس چھوٹی سی دنیا میں نکلے۔۔۔ تو یہ درد و دل کی  
مانند۔۔۔ بڑھتی جاتی ہے۔۔۔ خود ہی سوچیں۔۔۔ اس کی اس بڑھتی بھیڑ  
میں۔۔۔ ”اُسے“ پانا۔۔۔ اور پھر پا کر کھودینا۔۔۔ کس قدر خوف زدہ کر دینے والا عمل  
ہے۔۔۔ اس کا اندازہ۔۔۔ آپ دنیا کے اہم خوفوں کی فہرست۔۔۔ نکال کر لگا سکتے  
ہیں۔۔۔

## جان لیوا جدائی

دل پر ہاتھ رکھ کر کہوں تو۔۔۔ مجھے تو خود۔۔۔ لفظ۔۔۔ ”جدائی“۔۔۔ اس قدر جان لیوا لگتا ہے کہ اسے۔۔۔ بولنے۔۔۔ سننے۔۔۔ پڑھنے۔۔۔ اور لکھنے۔۔۔ سے پہلے میرے جسم کے سارے جوڑ۔۔۔ جمع ہو کر۔۔۔ میرے آگے ہاتھ جوڑ لیتے ہیں۔۔۔

جدائی۔۔۔ اس قدر جان لیوا ہوتی ہے کہ۔۔۔ مل کر جدا ہونے کے بعد۔۔۔ روح بھی جسم میں۔۔۔ رہنے سے انکار کر دیتی ہے۔۔۔ بندہ بکھر جاتا ہے۔۔۔ بکھرا ہوا انسان۔۔۔ اپنی جان کے ساتھ ساتھ۔۔۔ دوسروں کی جان کا بھی دشمن ہو جاتا ہے۔۔۔ اسے ہوش نہیں رہتا اور وہ۔۔۔ بدلے کی بے ہوشی میں۔۔۔ وہ سب کرنے کے لئے۔۔۔ تیار ہو جاتا ہے جس کا تصور اس نے تمام عمر نہیں کیا ہوتا۔۔۔ یہ جانے بغیر کے دوسروں کو۔۔۔ بدلوں سے نہیں بدلا جاسکتا۔۔۔ بدلے سے بے چینی۔۔۔ دور نہیں ہوتی بلکہ بڑھتی ہے۔۔۔

کبھی آپ نے سوچا ہے کہ۔۔۔ تنہا رہ جانے والے۔۔۔ کیوں تڑپے ہیں؟

اگر تڑپنے سے تسکین نہیں ملتی تو۔۔۔ محبت کے ماروں کا مرہم کیا ہے؟

رونے سے راحت نہیں ملتی تو۔۔۔ آنکھیں۔۔۔ آہیں کیوں بھرتی ہیں؟۔۔۔

چیننے۔۔۔ چلانے سے بھی۔۔۔ چین کیوں نہیں پڑتا؟۔۔۔

کھودینا۔۔۔ کیا ہوتا ہے؟

کھودینے کی کھائی سے۔۔۔ باہر نکلنے کے لئے۔۔۔ ایک خاص مقدار کے۔۔۔ حوصلے کی کیوں ضرورت ہوتی ہے؟



## اینا رمل کی ڈائری



# کلائنٹ کی ہسٹری

(History of the client)

زخم وہ جگہ ہے۔۔۔ جہاں سے روشنی۔۔۔  
آپ کے اندر داخل ہوتی ہے۔۔۔

استاد روٹی

## جمیر اور جاسم

جمیرا کو۔۔۔ ہم دھماکے میں۔۔۔ کھودینے کے بعد۔۔۔ جاسم۔۔۔ پہلے تو کئی ماہ۔۔۔ بے جان پڑا رہا۔۔۔ پھر چانک اس نے۔۔۔ اخبار کی وہ خبریں۔۔۔ جو طالبان کے خلاف تھیں۔۔۔ اکھنی کرتا شروع کیں۔۔۔ نوٹ بک میں۔۔۔ ان سے رابطے کی کوششیں۔۔۔ نوٹ کرنے لگا۔۔۔

بادجو اس کے کہ۔۔۔ ساری خبریں طالبان کے خلاف تھیں۔۔۔ وہ طالبان سے ملنے کا طالب تھا۔۔۔ اسے لگتا تھا کہ۔۔۔ وہ صحیح کر رہے ہیں۔۔۔ ہوتا ہے۔۔۔ کبھی کبھی۔۔۔ ایجنڈے کے انڈے۔۔۔ ہمارے اپنے سر پر ہی۔۔۔ آ کر گئے گتے ہیں۔۔۔ ہم کسی کو کسی کے۔۔۔ خلاف کر رہے ہوتے ہیں۔۔۔ چاہتے ہیں وہ اس سے دور رہے۔۔۔ الٹا وہ اتنا اُسے۔۔۔ پسند کرنے لگتا ہے۔۔۔ قریب ہونے کا۔۔۔ قُرب ال لیتا ہے۔۔۔

و امریکہ سے بدلا لینا چاہتا تھا۔۔۔ اسکی خواہش تھی کہ۔۔۔ وہ امریکہ میں پھٹے۔۔۔ اس کے لئے اسے۔۔۔ طالبان کی مدد کی ضرورت تھی۔۔۔ وہ اپنی زندگی خود کش حملہ کے لئے۔۔۔ وقف (volunteer) کئے ہوئے تھا۔۔۔ اسکا خیال تھا بدلے اور۔۔۔ درود کی مدت کا۔۔۔ بس یہی ایک حل ہے۔۔۔

تو بھلا ہو۔۔۔ اس کے والد صاحب کا۔۔۔ جو ایک دن اس کی۔۔۔ غیر موجودگی سے۔۔۔ اس کے کمرے میں گئے تو۔۔۔ دیوار پر لگے نقشے۔۔۔ اخبار سے کٹی ہوئی بریں۔۔۔ اور نوٹ بک دیکھ کر۔۔۔ مسئلہ سمجھ گئے۔۔۔ اور مدد کی لئے۔۔۔ مجھ (مہر نفسیات سے) سے رابطہ کیا۔۔۔



## کلائنٹ ان ٹیک سیشن

(Client Intake Session)



## لاشوں کا علاج

اخبار کی کئی ہوئی خبریں۔۔۔ نقش اور ہڈی ٹوٹ بک۔۔۔ ہمارے درمیان پڑی۔۔۔ میز پر پڑے تھے۔۔۔

یہ جاننے ہوئے بھی کہ۔۔۔ انہی ڈونیا (anhedonia)۔۔۔ اسے اندر باہر سے کھا رہا ہے۔۔۔ میں نے عادتاً پوچھا۔۔۔ "کبھی آپ کو خودکشی کا خیال آیا ہو؟"۔۔۔ یا کبھی آپ نے خودکشی کی کوشش کی ہو؟"۔۔۔

جاسم نے کچھ دیر تو۔۔۔ مجھے (ماہر نفسیات کو) دیکھا۔۔۔ پھر کہا۔۔۔ "خود بخود ختم ہو جانے والے نے۔۔۔ کیا خودکشی کرنی ہے۔۔۔ ویسے بھی۔۔۔ خودکشی کا خیال تو۔۔۔ انہیں آتا ہے۔۔۔ جو زندہ ہوں۔۔۔ اور میں۔۔۔ تو اسی دن مر گیا تھا۔۔۔ جس دن۔۔۔ "ہم"۔۔۔ جدا ہوئے تھے۔۔۔ پھر اس نے باہر بیٹھے۔۔۔ اپنے ساتھ آنے والے۔۔۔ گھر والوں کی طرف۔۔۔ اشارہ کرتے ہوئے کہا۔۔۔ "یہ لوگ تو۔۔۔ میری لاش لے کر پھر رہے ہیں۔۔۔ علاج کی مجھے نہیں۔۔۔ انہیں ضرورت ہے۔۔۔ ویسے کیا آپ۔۔۔ لاشوں کا علاج بھی کر لیتے ہیں؟"۔۔۔

کلائٹ ان ایک فارم لکھتے لکھتے۔۔۔ میں نے رک کر۔۔۔ سر اٹھا کر اُسے دیکھا۔۔۔ اور مسکرا کر جواب دیا۔۔۔

"ہاں کیوں نہیں۔۔۔ جو لاش دوسروں کی درخواست پر۔۔۔ چل کر آجائے۔۔۔ وہ قابل علاج ہوتی ہے"۔۔۔

## درد پڑھنے والے درخت

جب میں نے۔۔۔ اُس (جاسم) کے لہجے کی تلخی کو۔۔۔ بالکل لامیٹ سالیاتو۔۔۔ اُسے وہیں بیٹھے بیٹھے احساس ہوا کہ۔۔۔ میں اس کی بات سمجھ سکتا ہوں۔۔۔ اور پھر جب میں۔۔۔ فارم فل کر کے۔۔۔ پوری توجہ سے۔۔۔ اس کی طرف متوجہ ہوا تو وہ۔۔۔ بڑی بے بسی سے کہنے لگا۔۔۔

"دیکھیں۔۔۔ آپ کی دنیا۔۔۔ محبت والوں کا۔۔۔ کیا حال کرتی ہے۔۔۔ میری تو انہیں (گھر والوں اور دوسرے لوگوں کو)۔۔۔ کچھ سمجھ نہیں آتی۔۔۔ سر۔۔۔ آپ ہی انہیں سمجھائیں تاکہ۔۔۔ جب بھی میری۔۔۔ طبیعت خراب ہو تو۔۔۔ یہ مجھے اسپتال کی بجائے۔۔۔ یونیورسٹی کیسپس لے جایا کریں۔۔۔

یونیورسٹی کی کلاس میرا۔۔۔ آئی۔۔۔ سی۔۔۔ یو ہے۔۔۔ میری بے چینی اسپتال کے بیڈ پر نہیں۔۔۔ کلاس کے بلیو کلر کے بیچ پر۔۔۔ دور ہوتی ہے۔۔۔ یونیورسٹی کے لان میں لگے۔۔۔ پھولوں سے مجھے۔۔۔ اس کی خوشبو آتی ہے۔۔۔ اور اُس خوشبو سے میرا خون۔۔۔ خود بخود بڑھنے لگتا ہے۔۔۔

دیکھیں نا۔۔۔ اسپتال کے سارے سینئر ڈاکٹرز۔۔۔ سارا دن۔۔۔ مل کر بھی۔۔۔ میری بے چینیوں کو نہیں سمجھ سکتے۔۔۔ پر وہاں یونیورسٹی میں لگے درخت۔۔۔ مجھے دیکھتے ہی میرا۔۔۔ درد پڑھ لیتے ہیں اور پھر مجھ پر۔۔۔ درد کے مطابق۔۔۔ دعائیں پڑھ کر پھونکتے ہیں"۔۔۔

## بدلے کا بھوت

جب ہم ملے تھے تو۔۔۔ ہم نے کبھی سوچا بھی نہیں تھا کہ۔۔۔ ایک دن ہم۔۔۔ جدا بھی ہو سکتے ہیں۔۔۔

سب کہتے ہیں کہ۔۔۔ مان جاؤ وہ۔۔۔ مر گئی ہے۔۔۔

جیسے آپ نے غسل نہ دیا ہو۔۔۔ کفن نہ پہنایا ہو۔۔۔ کندھوں پر رکھ کر۔۔۔ دفنایا نہ ہو۔۔۔ اس کے مرنے کو۔۔۔ کیسے مان لوں میں۔۔۔

بھلا۔۔۔ محبت کرنے والے بھی۔۔۔ کبھی مرتے ہیں؟۔۔۔ ماننا میں نے کیا ہے۔۔۔ اب تو ساری دنیا مانے لگی۔۔۔

پتہ ہے۔۔۔ میں کیوں بچ گیا؟۔۔۔ میں بچا ہی۔۔۔ بدلہ لینے کے لئے ہوں۔۔۔ ورنہ وہ مجھے ساتھ لے کر جاتی۔۔۔ یوں اکیلا چھوڑ کر جاتی مجھے وہ۔۔۔

وہ۔۔۔ بے وفا نہیں تھی۔۔۔ بس۔۔۔ اس میں ایک ہی۔۔۔ برائی تھی کہ۔۔۔ وہ دوسروں کے لئے۔۔۔ خود کی خوشی۔۔۔ قربان کرنے کو۔۔۔ تیار رہتی تھی۔۔۔ دیکھیں۔۔۔ اپنی ساری خوشیاں ہی۔۔۔ قربان کر دیں۔۔۔

آپ لوگ میرے مائیں۔۔۔ دوسری نہیں ہے۔۔۔ ناراض ہو گئی ہے۔۔۔ میں بدلہ لے کر۔۔۔ اسے مٹاؤں گا۔۔۔



داستان کا دروازہ۔۔۔

کھولنے کی وجہ؟



## داستان کا درد۔ وازہ

کہانیاں سننے کا شوق۔۔۔ ہمیں۔۔۔ بید نام شور یز سننے سے پڑا۔۔۔ یا اس کی جڑ کی پکڑ۔۔۔ تاریخ کی تہ میں جا کر پکڑنا ہوگی۔۔۔ ہم ہی نہیں جوان ہوتے۔۔۔ کہانیاں بھی ہمارے ساتھ۔۔۔ جوان ہو کر داستان بن جاتیں ہیں۔۔۔ داستانوں میں۔۔۔ محبت کی داستانوں کو جو۔۔۔ پذیرائی ملی۔۔۔ اس کی داد دینا ہوگی۔۔۔ کوئی بھی معاشرہ۔۔۔ محبت کی داستانوں سے خالی نہیں ہے۔۔۔

محبت کی۔۔۔ اہمیت سے۔۔۔ کون انکار کر سکتا ہے۔۔۔ معاشرے سے۔۔۔ محبت کو۔۔۔ نکال دیا جائے تو۔۔۔ تعمی کی تیز ہوا۔۔۔ معاشرے کا منہ ہی۔۔۔ موڑ کر رکھ دے۔۔۔

کبھی آپ نے غور کیا ہو۔۔۔ کہ جب آپ کسی سے کچھ پوچھتے ہیں۔۔۔ تو آپ اس کے ایک جملے کے جواب سے۔۔۔ مطمئن نہیں ہوتے۔۔۔ یا جب کوئی آپ کو کچھ بتاتا ہے تو۔۔۔ آپ اس سے مزید سوالات کرتے ہیں۔۔۔ تاکہ داستان کا درد وازہ کھلے۔۔۔ اور آپ کے دل کو داسرے ملے۔۔۔ لاشعوری طور پر۔۔۔ آپ اس کی بات سننے سے زیادہ۔۔۔ اپنی داستان سننے کی خواہش کو۔۔۔ پورا کرنے کے خواہشمند ہوتے ہیں۔۔۔ دنیا کا سارا فکشن۔۔۔ آپ کے اسی شوق کی۔۔۔ تسکین کے لئے۔۔۔ تخلیق ہوتا آیا ہے۔۔۔ اور ہوتا رہے گا۔۔۔

اگر میں ایک جملے میں کہوں تو یہ۔۔۔ داستان ایک ایسے شخص کی ہے۔۔۔ جس کا دل درد گاہ میں لگا اور اس نے۔۔۔ محبت کو۔۔۔ نفرت کے دھماکے میں کھو دیا۔۔۔ تو احساس درد۔۔۔ دل میں داخل نہیں ہو پائے گا۔۔۔ دنیا درد گاہ ہی بنی رہے گی۔۔۔ اور اسے امن

گاہ بنانے کا میرا مقصد۔۔۔ دل ہی میں دفن ہو جائے گا۔۔۔

درد کی سب سے اہم بات یہ ہے کہ۔۔۔ اسے آپ discriminate نہیں کر سکتے۔۔۔ یہ کہہ کر کہ۔۔۔ یہ تمہارا درد ہے۔۔۔ میرا درد نہیں ہے۔۔۔

درد۔۔۔ درد ہوتا ہے۔۔۔ یہ میرا یا تمہارا نہیں ہوتا۔۔۔ یہ ”ہمارا“ ہوتا ہے۔۔۔

دنیا کے بڑے مسائل کی ایک بڑی وجہ۔۔۔ یہ بھی ہے کہ ہم نے دوسروں کے درد کو۔۔۔ درد سمجھنا چھوڑ دیا ہے۔۔۔ یہ کہہ کر کہ۔۔۔ یہ تمہارا درد ہے۔۔۔ میرا درد نہیں ہے۔۔۔ میرا تمہارے درد سے۔۔۔ کوئی لینا دینا نہیں ہے۔۔۔ آئی ہو تھنک ٹو ڈوڈو اٹ۔۔۔ تم اپنا درد۔۔۔ خود دور کرو۔۔۔

یاد رکھیں۔۔۔ جب تک۔۔۔ اس دنیا میں درد۔۔۔ ”ہمارا“۔۔۔ کے مقام پر نہیں پہنچے گا۔۔۔ تب تک یہ دنیا۔۔۔ درد گاہ ہی بنی رہے گی۔۔۔ اسے امن گاہ بنانے کی ساری خواہشیں۔۔۔ نفرت کی نظر ہوتی رہیں گی۔۔۔ اور ہم ایک دوسرے سے۔۔۔ بدلا لینے کے بھیس میں۔۔۔ درد بڑھاتے رہیں گے۔۔۔ اسی لئے میں نے اس امید سے۔۔۔ داستان کا۔۔۔ درد۔۔۔ وازہ کھولا ہے تاکہ۔۔۔ درد کو ”عالمی حیثیت“ حاصل ہو۔۔۔

آئیں درد۔۔۔ وازے سے۔۔۔ درد۔۔۔ ستان کی۔۔۔ داستان میں داخل ہوتے ہیں۔۔۔



گر سڈ یونیورسٹی سے۔۔۔

کہانی کی شروعات۔۔۔

درد کی دستک

شادمان کی۔۔۔ یو ہیپڈ مارکیٹ۔۔۔ کے درمیان پڑے پارک میں۔۔۔ بیٹھے  
بیٹھے۔۔۔ جانے کیا سوچھی۔۔۔ کہنے لگی۔۔۔ ”تم تو لکھتے ہو نا۔۔۔ مجھ پر کیوں نہیں  
لکھتے۔۔۔ مجھ پر بھی لکھو۔۔۔ کچھ ایسا کہ۔۔۔ یونیورسٹیوں میں پڑھنے والے۔۔۔ مجھے  
بھی پڑھا کریں۔۔۔

سفید یونیفارم پہنے۔۔۔ کالج لان میں۔۔۔ سردیوں کی سہی سہی سی۔۔۔ دھوپ میں سن  
باتھ لیتی۔۔۔ لاہور کالج کی لڑکیاں۔۔۔ مجھے بھی ڈسکس کریں۔۔۔ لہور  
(LUMS) کے لڑکے۔۔۔ مجھ پر تھینس (thesis) لکھیں۔۔۔

آنکھوں میں۔۔۔ خوبصورت مستقبل کے خواب لئے۔۔۔ کسی شہری لڑکی کی خاموش۔۔۔  
محبت میں جتنا۔۔۔ دور دیہات سے آیا۔۔۔ سویٹ سا اسٹوڈنٹ۔۔۔ جگہ جگہ مجھ  
پر۔۔۔ شور مچاتے شعر لکھے۔۔۔ دل اور اس میں لگے۔۔۔ تیردوں والے لوسائن بنا  
کر۔۔۔ مجھے خون اور آنسوؤں سے۔۔۔ ورق در ورق بھر دے۔۔۔ اور میں۔۔۔  
لاوارث لائبریریوں میں۔۔۔ لا حاصل محبتوں کے۔۔۔ بے اثر تعویذ لیے۔۔۔ پڑی  
پڑی بوسیدہ ہو جاؤں۔۔۔

میں نے۔۔۔ انگلیوں سے۔۔۔ نرم گھاس کے سے۔۔۔ توڑتے ہوئے اسے  
دیکھا۔۔۔ وہ پوری آنکھیں کھولے۔۔۔ میرے جواب کی منتظر تھی۔۔۔ اس کی پلکیں  
بھنودوں کو چھو رہی تھی۔۔۔ فرمائش کے وقت۔۔۔ اس کی آنکھیں ایسے ہی بی  
ہو (behave) کرتیں تھیں۔۔۔ جیسے کسی بچے کا گلہ خراب ہو اور وہ۔۔۔ آئس کریم



کھانے کی خواہش کر بیٹھے۔۔۔

میں نے خاموشی کے خمار کو۔۔۔ توڑتے ہوئے کہا۔۔۔ ”تمہیں معلوم ہے نا۔۔۔ لکھنے کے لئے مجھے۔۔۔ درخواست نہیں۔۔۔ دستک درکار ہوتی ہے۔۔۔

جب تک درد۔۔۔ میری دہلیز پر۔۔۔ دستک نہ دے۔۔۔ قلم کے کواڑ نہیں کھلتے۔۔۔ اگلی سیاقی۔۔۔ سامنے پڑے سفید صفحات پر۔۔۔ سرخ زخمیں ہوتی۔۔۔

لو پھر آج میں۔۔۔ تمہیں لکھ کر لازوال کرتا ہوں۔۔۔

تم صدیوں۔۔۔ صدائیں کر۔۔۔ گونجوں گی۔۔۔



## ہائیڈ اینڈریک

تم نے کہا تھا۔۔۔ کہ تمہیں۔۔۔ ہائیڈ اینڈریک (hide and seek)۔۔۔ کھیلنا بہت پسند ہے۔۔۔ اور وہ بھی میرے ساتھ۔۔۔ کتنا اچھا لگتا تھا نا تمہیں۔۔۔ میرا تلاش کرنا۔۔۔ پریشان ہونا۔۔۔ تمہیں آوازیں دینا۔۔۔

وہ دسمبر کا مہینہ تھا یا۔۔۔ درود کا۔۔۔ سردی کا موسم تھا۔۔۔ یا خزاں کا۔۔۔ بس اتنا یاد ہے کہ۔۔۔ چھڑنے کا موسم تھا۔۔۔ چوں کا درختوں سے اور۔۔۔ میرا تم سے۔۔۔ پتہ نہیں۔۔۔ درد کی شدت اس قدر زیادہ ہے کہ۔۔۔ موسم اور مہینے۔۔۔ سب یکس ہو گئے ہیں۔۔۔ خزاں بھی کتنی خراب ہوتی ہے۔۔۔ سڑکوں پر۔۔۔ زرد اور درود۔۔۔ دونوں یکسر دیتی ہے۔۔۔

سال کے آخری مہینے میں۔۔۔ تمہاری یاد بھی آخری کر دیتی ہے۔۔۔ گہری سانسیں لیتے ہوئے۔۔۔ سوچتا ہوں کیا یہ۔۔۔ Seasonal Syndrome۔۔۔ ہے یا پھر۔۔۔ Specific Syndrome۔۔۔

وہ عجیب دہشت زدہ۔۔۔ دوپہر تھی۔۔۔ سڑک پر۔۔۔ پتے یکسرے پڑے تھے اور۔۔۔ اُن پر ہم کھڑے تھے۔۔۔ تم نے کہا تھا۔۔۔ تمہیں۔۔۔ لیز (Lays)۔۔۔ کھانی ہے۔۔۔ اور وہ بھی۔۔۔ کچپ فلیور۔۔۔ اچھی خاصی مل تو رہی تھی۔۔۔ جہاں ہم کھڑے تھے۔۔۔ کیا ہوا۔۔۔ جو اس کے پاس۔۔۔ کچپ فلیور نہیں تھا۔۔۔ مجھے سامنے بھیجے کی۔۔۔ ضرورت ہی کیا تھی۔۔۔

کبھی سوچوں تو لگتا ہے۔۔۔ جیسے تمہیں سب پتا تھا۔۔۔ جان بوجھ کر بھیجا

ہوگا مجھے۔۔۔ کچھ منٹوں کا ہی تو۔۔۔ فاصلہ رہا ہوگا۔۔۔ جب میں تمہیں۔۔۔ سنہری سوٹ میں۔۔۔ کھڑا کر کے گیا تھا۔۔۔ کتنے خوش تھے نا ہم دونوں۔۔۔ آفت سے پہلے۔۔۔ سکون اپنے عروج پر ہوتا ہے۔۔۔

واپسی پر۔۔۔ عجیب ہوئی وڈ موویز۔۔۔ جیسا منظر۔۔۔ میرا منتظر تھا۔۔۔ جیتھوے۔۔۔ لوتھوے۔۔۔ دروزدہ دیواریں۔۔۔ گری ہوئی گاڑیاں۔۔۔ مڑی ہوئی موٹر سائیکلیں۔۔۔ اور سب سے بڑھ کر۔۔۔ بکھری ہوئی تم۔۔۔ پھٹا ہوا میں۔۔۔

باقی سب بھول گیا بس۔۔۔ اتنا یاد ہے کہ۔۔۔ ایک "شہادت کی انگلی" تھی جو۔۔۔ جسم سے جدا ہونے کے بعد۔۔۔ بچ مرٹک کے پڑی۔۔۔ تا بڑ توڑ۔۔۔ تڑپ رہی تھی۔۔۔

نفرت کی جنگ میں۔۔۔ نقصان ہمیشہ محبت کرنے والوں کا ہی۔۔۔ کیوں ہوتا ہے؟

یونیورسٹی بس میں۔۔۔ تم بلاوجہ لڑکوں سے لڑ پڑی تھی۔۔۔ کہ تمہیں میرے ساتھ بیٹھنا ہے۔۔۔ سب کہتے تھے۔۔۔ تم بہت بولڈ ہو۔۔۔ کتنی بولڈ ہو؟۔۔۔ بھلا یہ۔۔۔ مجھ سے زیادہ۔۔۔ کون جانتا ہوگا۔۔۔ کہ میرے مذاق۔۔۔ ہمیں امر کر دیا جائے۔۔۔ اک ساتھ دفن کر دیا جائے پر۔۔۔ مجھ سے ہی الجھ پڑی تھی۔۔۔

شرم کرو۔۔۔ ہم مسلمان ہیں۔۔۔ اور مسلمان اپنے مُردوں کو۔۔۔ عزت سے۔۔۔ علیحدہ۔۔۔ علیحدہ دفن کرتے ہیں۔۔۔ تو پھر اب انھوں نے تمہاری۔۔۔ اجتماعی قبر (collective grave) کیوں بنا دی ہے؟۔۔۔ نا محرموں کے ساتھ۔۔۔

میرے ساتھ دفن ہونا۔۔۔ باعثِ شرمندگی تھا۔۔۔ اور اب جو تم۔۔۔ بے شمار لوگوں کے ساتھ آرام کر کے۔۔۔ مجھے بے آرام کر رہی ہو۔۔۔ اب تمہیں شرم نہیں آتی؟۔۔۔

سارے جہان کی شرم میں۔۔۔ بس میرے لیے ہی تمہیں کیا؟۔۔۔

اب میں کس سے الجھوں؟۔۔۔

آج نیو ایئر نائیٹ ہے۔۔۔ ساری دنیا میں خوشیوں۔۔۔ خواہشوں۔۔۔ خوابوں کے پھوڑ۔۔۔ پھوڑے جا رہے ہیں۔۔۔ اور اک میں ہوں کہ۔۔۔ دبیر کی اس بخت بستہ۔۔۔ دھند زدہ۔۔۔ آدمی رات کو۔۔۔ میاں میر دربار سے ملحق۔۔۔ مسجد کی بخت بستہ تازہ دہلی۔۔۔ سنگ مرمر کی۔۔۔ سیز جیوں پہ بیٹھا۔۔۔ سامنے پڑے۔۔۔ سوئے ہوئے۔۔۔ قبرستان کو دیکھتے ہوئے۔۔۔ سوچ رہا ہوں۔۔۔ یہاں تو خوشیوں کی عمر اتنی سی ہے۔۔۔ پلٹو۔۔۔ تو حادثہ۔۔۔ آپ کا حلق پکڑ لیتا ہے۔۔۔

اچھا سنو۔۔۔ enough is enough۔۔۔ بس بہت ہو گئی۔۔۔ ہائیڈرنگ۔۔۔ کہ اب میں۔۔۔ سیک۔۔۔ کرتے کرتے تھک گیا ہوں۔۔۔

نئے سال کے۔۔۔ نئے سورج کے ساتھ واپس آ جاؤ۔۔۔ تمہیں کچھ نہیں کہا جائے گا۔۔۔



## بوسیدہ بستیوں سے

یونیورسٹی کے دنوں کی بات ہے۔۔۔ شہرت۔۔۔ شوخیاں۔۔۔ بارشیں۔۔۔  
بریا نیاں۔۔۔ سموے۔۔۔ سامعین۔۔۔ کلاس میں۔۔۔ سوالوں کا پنڈارا۔۔۔ باہر  
لڑکوں کا لیڈر۔۔۔ کوئی لڑپڑا تو۔۔۔ ٹالٹ۔۔۔ مل بیٹھے تو۔۔۔ سول آف دی پارٹی۔۔۔  
نہ میں اسے جانتا تھا۔۔۔ نہ وہ مجھے۔۔۔ مجھے ہوش کہاں کہ۔۔۔ اپنے سوا کسی کو دیکھنا  
(سدا کا سیلف سینٹرڈ self-centered)۔۔۔ وہ اتنی سوشل کہاں کہ۔۔۔ ہماری محفلوں  
تک دسترس پاتی۔۔۔ (سدا کی انٹروورٹ introvert)۔۔۔ آخر شہرت کا شیرہ  
۔۔۔ پہنچ ہی گیا اس تک بھی۔۔۔ میری جانے بلا کہ۔۔۔ جج پڑ گیا ہے۔۔۔ اس کے من  
میں۔۔۔ "م"۔۔۔ والا۔۔۔

ایک دن۔۔۔ پرانے درخت تلے کھڑا۔۔۔ لڑکوں کو کسی فلم کا قہقہہ سنا کر۔۔۔ ساتھ ساتھ  
بتا رہا تھا کہ۔۔۔ سینما نوگرانی کیا ہوتی ہے۔۔۔ کہ بات آرٹ پر آ کر اڑ گئی۔۔۔ لگا لڑکوں  
کو بتانے۔۔۔ آرٹ کیا ہوتا ہے؟۔۔۔ آرٹ کسے کہتے ہیں؟۔۔۔ (سدا کی موبائل  
یونیورسٹی)۔۔۔

آرٹ پہلے پیدا ہوتا ہے یا آرٹ؟۔۔۔ وہ کون سا حادثہ ہوتا ہے جب آرٹ میں سے  
ارٹ کا آتش فشاں پھٹتا ہے؟۔۔۔ بس پھر آرٹ رہ جاتا ہے۔۔۔ آرٹ پھٹ کے  
لیرو لیر ہو جاتا ہے۔۔۔ آرٹ دم دے جاتا ہے۔۔۔ اور آرٹ۔۔۔ آرٹ گیلریوں  
میں۔۔۔ گہنوں کی طرح چپکنے لگتا ہے۔۔۔

آرٹ منوں منی تلے اور۔۔۔ آرٹ روشنیوں تلے۔۔۔ کب رکھا جاتا ہے؟۔۔۔

کیسے دور حاضر میں۔۔۔ انٹرنیٹ زخود کو آرٹ کہنے لگے ہیں۔۔۔ مرانی۔۔۔ مردوں کی  
محفلوں میں۔۔۔ دوپٹے اچھالنے والیوں کو۔۔۔ آرٹ کہہ کر۔۔۔ آرٹ کی توہین  
کرتے ہیں۔۔۔

وہ گزر رہی تھی۔۔۔ (دھیان رہے کہ۔۔۔ میں اب تک اس سے ناواقف تھا۔۔۔ مگر وہ  
مجھ سے خوب واقف تھی)۔۔۔ ٹھہر گئی۔۔۔ لگی مجھے لائیو سننے۔۔۔ پہ نہیں میری باتوں کا  
سحر تھا۔۔۔ یا۔۔۔ چھکر دو پہر۔۔۔ پرانے درخت کے نیچے سے گزرنے کی۔۔۔ کڑی  
سزا۔۔۔ یادہ۔۔۔ سمجھے۔۔۔ جس کا ذکر۔۔۔ محبت کی مائی۔۔۔ بانو قدیر کرتیں ہیں  
یا۔۔۔ بابا تڑپ سائیں کا وہ لفظ۔۔۔ جو انھوں نے میرے کان میں کہا تھا۔۔۔

بس کچھ تو تھا۔۔۔ جو وہ آنے لگی۔۔۔ چوری چوری۔۔۔ دیکھنے مجھے۔۔۔ کینٹین پر۔۔۔  
سننے۔۔۔ ایک تو وہ جو غیر۔۔۔ پھر محصوم۔۔۔ اور بلا کی پز کشش۔۔۔ باتیں ایسے سنی  
کہ۔۔۔ سنانے والا تک ٹرانس میں چلا جاتا۔۔۔ مریدوں کی طرح۔۔۔ نیاز مندوں  
جیسی۔۔۔ پر میرے لئے یہ سب عام تھا۔۔۔ مجھے کیا پروا۔۔۔ (سدا کا انٹورنٹ  
ignorant)۔۔۔ مریدوں کی کوئی کمی تھی مجھے۔۔۔

پرانے سنیاسی مرنے سے پہلے بتاتے ہیں کہ۔۔۔ ہر ایک کی اپنی  
رزسٹنس (resistance) پاور ہوتی ہے۔۔۔ کتنا ہی کالا۔۔۔ کڑوا۔۔۔ کڑیل۔۔۔  
کیوں نہ ہو۔۔۔ صبر اسے مل چھوڑنے پر مجبور کر ہی دیتا ہے۔۔۔ طاقت بین میں کم۔۔۔  
صبر میں زیادہ ہوتی ہے۔۔۔ ذرا دیر آنکھیں موند کر بیٹھوں۔۔۔ بڑی سے بڑی طاقت  
سامنے آن بیٹھتی ہے۔۔۔

سو جب planned ignoring کو۔۔۔ متعین مدت گزر گئی۔۔۔ تو وہ ایک دن اکیلا پا  
کر آگئی سامنے۔۔۔ لگی پُرل پُرل رونے۔۔۔ میں بڑی دیر۔۔۔ روتی ہوئی لڑکی کو  
حیرت سے دیکھتا رہا۔۔۔ (سدا کا تجسس)۔۔۔ بعد میں بہیرا پوچھا۔۔۔ کیا ہے دل  
میں۔۔۔ بتا دو۔۔۔ دل ہلکا ہو جائے گا۔۔۔ نہ بولی۔۔۔ (سدا کی ڈر پھوک)۔۔۔ سمجھ



تو مجھے ساری تھی۔۔۔ پر۔۔۔ کتنے نجل میں ہاتھ ڈالے کون؟۔۔۔

تم نہیں سمجھو گی۔۔۔ ایک طرف محبت کیا ہوتی ہے۔۔۔ بے اختیاری کسے کہتے ہیں۔۔۔  
لوگ اپنا روبرو حال۔۔۔ آنکھیں لال کیوں کرتے ہیں۔۔۔ ایویں نہیں آنکھوں کے گرد  
نہ ہر گھومیں جاتے۔۔۔ محبت قید کئے جو بیٹھے ہوتے ہیں۔۔۔ من اندر۔۔۔ بھلا محبت کا قید  
سے کیا تعلق۔۔۔ یہ تو کھلے آسمانوں تلے کی شے ہے۔۔۔

کہنے لگی۔۔۔ تم منتوں کو مانتے ہو؟۔۔۔ میں نے مصیبت سے اسے دیکھا اور۔۔۔  
خاموش رہا۔۔۔ اور اس سے پہلے کے کچھ بولتا۔۔۔ بولی۔۔۔ نہ جانے کیوں دل چاہتا  
ہے کہ تمہاری چاہ کی منت مانوں اور۔۔۔ پھر اسے پورا ہوتا دیکھوں۔۔۔ پر کیا ہے نہ۔۔۔  
خوف کا کتا۔۔۔ بن چاہے ہی۔۔۔ سر پٹ پیچھے دوڑنے لگتا ہے۔۔۔ منتوں سے  
ٹپ۔۔۔ منتوں میں پھرنے جائیں کہیں۔۔۔

میں نے اس کی ساری بات تحمل سے سنی۔۔۔ اور کہا۔۔۔ سنو۔۔۔ اے نادان لڑکی۔۔۔  
کچھ محبتوں کا انجام ”کس آف ڈسٹھ“ ہوتا ہے۔۔۔ ان کے نہ ہونے کی منتیں مانتے  
ہیں۔۔۔ ہونے کی نہیں۔۔۔

کیوں ”کروسیفائیڈ“ ہونا چاہتی ہو؟۔۔۔



## گر سڈ کلاس

ساری کلاس کام مکمل کرنے میں مصروف تھی۔۔۔

پروفیسر پروین۔۔۔ وائٹ بورڈ کو۔۔۔ برائے نام کالا کرنے کے لئے۔۔۔ پتا نہیں کیا کچھ  
رہے تھے۔۔۔ اس نے کرشل کے نیلے بال پوائنٹ سے۔۔۔ گر سڈ (cursed) کلاس  
کے دروازے پر۔۔۔ دھمکے سے دستک دی۔۔۔ لکھنے سے لے کر مارنے تک۔۔۔ وہ بال  
پوائنٹ سے۔۔۔ بے شمار کام لیتی تھی۔۔۔ دونوں ایک دوسرے کے بغیر۔۔۔ بیچارے  
بیچارے۔۔۔ ادھورے ادھورے سے لگتے۔۔۔

”مے آئی کم ان سر“۔۔۔ اس نے پوچھا۔۔۔

پروفیسر کے ساتھ ساتھ۔۔۔ ساری کلاس نے ایک ساتھ۔۔۔ دروازے کی طرف  
دیکھا۔۔۔ جیسے سورج نکلنے پر۔۔۔ سورج مکھی کے پھول۔۔۔ ایک ساتھ سورج کی طرف  
دیکھتے ہیں۔۔۔ ماحول۔۔۔ اس کے پر فوم کی خوشبو سے۔۔۔ جھک اٹھا۔۔۔

بلیوکلر کے کپڑے پہنے۔۔۔ کندھے پر چھوٹا سا۔۔۔ بلیک کلر کا بیگ۔۔۔ ہاتھ میں چند  
کتابیں۔۔۔ اور وہ ڈائری۔۔۔ جس میں اس کی زندگی کے۔۔۔ اہم لوگوں کے  
نام۔۔۔ نمبر۔۔۔ برتھ ڈیس (شمار سائن کے ساتھ)۔۔۔ درج تھے اور بیسٹ فرینڈ  
کی۔۔۔ تازہ تصویر۔۔۔ درمیان میں پڑی تھی۔۔۔ اٹھائے کھڑی تھی۔۔۔

اسے دیکھنے کے بعد۔۔۔ بندے کو کچھ دیر تک۔۔۔ کچھ اور نظر ہی نہیں آتا تھا۔۔۔ ایک بار  
دیکھنے کے بعد۔۔۔ بار بار دیکھنے کی خواہش۔۔۔ بے چین کرنے لگتی۔۔۔

”محترم۔۔۔ آپ پورے پندرہ منٹ لیٹ ہیں۔۔۔“ پروفیسر نے بغیر گھڑی کو دیکھے۔۔۔ بڑی پز اعتمادی سے کہا۔۔۔ پروفیسر کو خود پر اتنا یقین تھا کہ۔۔۔ تحقیق کی زحمت ہی گوارا نہیں کرتا تھا۔۔۔ بس یہی اس میں ”چڑ“ تھا۔۔۔

پتہ نہیں۔۔۔ یہ پروفیسر کا ”چڑ“ تھا یا۔۔۔ ہمارے تعلیمی نظام کا کہ۔۔۔ یہاں کلاس میں ”مارکنگ“ وہ پڑھا رہا ہوتا ہے۔۔۔ جس کی خود اپنی مارکیٹ میں۔۔۔ کوئی ویلیو نہیں ہوتی۔۔۔ تعلیم وہ دے رہا ہوتا ہے۔۔۔ جسے خود تربیت کی ضرورت ہوتی ہے۔۔۔ سارے بھولے بادشاہ۔۔۔ بیٹھے سن رہے ہوتے ہیں۔۔۔ جو سوال کرے۔۔۔ اسے باہر نکال دیا جاتا ہے۔۔۔

یہ وہی پروفیسر ہوتا ہے۔۔۔ جو کلاس میں۔۔۔ بڑے بڑے برینڈز کی۔۔۔ بڑی بڑی باتیں بتاتا ہے۔۔۔ شیوہ جابز۔۔۔ مارک کی مثالیں۔۔۔ دے دے کر بتاتا ہے کہ۔۔۔ برینڈ کیسے بنتا ہے۔۔۔ کیسے آئی فون بکٹا ہے۔۔۔ گویا سب براڈرز اس کے۔۔۔ مشورے سے بنے ہوں۔۔۔ حقیقت میں خود کی حالت یہ ہوتی ہے کہ۔۔۔ ماچس کی ایک تیلی تک۔۔۔ نہ بنا سکتا ہے۔۔۔ نہ بیچ سکتا۔۔۔

خیر چھوڑیں۔۔۔ وہ کون سا کم تھی۔۔۔ لگتی لٹ کو۔۔۔ کان کے پیچھے کرتے ہوئے۔۔۔ چوڑیوں کا بیک گراؤنڈ میوزک بنا کر۔۔۔ بڑے اطمینان سے۔۔۔ جیسے یہ اتنی بڑی بات بھی نہ ہو بولی۔۔۔ ”آئی نو سر۔۔۔ اقبال لیٹ آتا ہے۔۔۔“

کسی نے۔۔۔ چشموں کے صاف۔۔۔ بہتے پانیوں میں۔۔۔ پھولوں سے بھری باسکٹ انڈیل دی۔۔۔ اور رنگ برنگے پھول۔۔۔ بہاؤ کے ساتھ بہنے لگے۔۔۔ نہ شور۔۔۔ نہ خوف۔۔۔ یہی بات اگر کوئی لڑکا کر دیتا تو۔۔۔ بس پھر دیکھتے۔۔۔ پروفیسر اسے وہی نا پکڑ لیتا۔۔۔ پر بے پروا کہاں پکڑے جاتے ہیں۔۔۔

پھر خود ہی۔۔۔ بغیر فل سٹاپ کے۔۔۔ بات جاری رکھتے ہوئے بولی۔۔۔ ”بہت بار سمجھایا ہے۔۔۔ پر وہ ہر بار۔۔۔ بے چارہ سامن جاتا ہے۔۔۔ ویسے بھی اس میں۔۔۔“

دیر سے آنے کے سوا۔۔۔ اور برائی ہے بھی کیا۔۔۔ اب آپ عیبتائیں نا۔۔۔ کسی کو صرف ایک برائی کی تیس پر۔۔۔ بدلا بھی تو نہیں جاسکتا۔۔۔

ویسے بھی اس دور میں۔۔۔ ”برائی لیس“ بندہ۔۔۔ بے شمار دعاؤں کے بغیر۔۔۔ کہاں ملتا ہوگا۔۔۔

سو میں آپ سب سے۔۔۔ اجتماعی دعا کی درخواست کرتی ہوں کہ۔۔۔ ہمیں ایک اچھا سا ڈائریٹر مل جائے۔۔۔ جو کم از کم۔۔۔ اقبال کی طرح۔۔۔ لیٹ نہ آتا ہو۔۔۔



## پروفیسر پرویز

"ایک ہفتہ سے کہاں تھی آپ۔۔۔ اقبال تو ٹھیک تھا نا۔۔۔ پروفیسر نے مسکرا کر طر کرتے ہوئے۔۔۔ بات کو آگے بڑھایا تو۔۔۔ مجھے بہت برا لگا۔۔۔ کوئی جتنا اس کے قریب ہوتا۔۔۔ وہ اتنا ہی مجھے برا لگتا۔۔۔ اس میں دوسروں کو involve کرنے کی ایک خاص صلاحیت تھی اور۔۔۔ پروفیسر پرویز بھی۔۔۔ اس کی اس پکڑ میں۔۔۔ پکڑا جاتا تھا۔۔۔"

"جی جی وہ تو ٹھیک تھا پر۔۔۔ آج کل پاپا آئے ہوئے ہیں نا۔۔۔ نیویارک سے۔۔۔ سو سارا وقت۔۔۔ انہی کے ساتھ ہوتی ہوں۔۔۔ اس بار تو وہ ویسے بھی۔۔۔ بہت گیپ کے بعد آئے ہیں۔۔۔ مجھے ان سے باتیں کرنا۔۔۔ ان کی باتیں سننا۔۔۔ بہت اچھا لگتا ہے۔۔۔"

سر آپ کو پتہ ہے۔۔۔ یہ میری زندگی کے۔۔۔ گولڈن ڈیز ہوتے ہیں۔۔۔ میں انہیں ویسٹ کرنا فورڈ نہیں کرتی۔۔۔ برکن فیملیز کے بھی نا۔۔۔ اپنے ہی پر اہلو ہوتے ہیں۔۔۔"

سریہ پراہلو۔۔۔ ہمارا بیچا کیوں نہیں چھوڑتے؟۔۔۔

آئی لوگ کہتے ہیں کہ۔۔۔ انھوں نے وہاں۔۔۔ دوسری کی ہوئی ہے۔۔۔

سریہ لوگ۔۔۔ پہلی کے ہوتے ہوئے۔۔۔ دوسری کیوں کرتے ہیں؟۔۔۔

پر میں نے۔۔۔ کبھی ان سے۔۔۔ اس ٹاپک پر بات نہیں کی۔۔۔ اس لئے نہیں کہ

میں۔۔۔ ڈرتی ہوں ان سے۔۔۔ وہ بہت فرینڈلی ہیں۔۔۔ پر شاید میں ان سے نہیں۔۔۔ ہرٹ ہونے سے ڈرتی ہوں۔۔۔ سوچتی ہوں کہ۔۔۔ جس دروازے کو کھول کر دکھ ہو۔۔۔ اسے بند ہی رہنا چاہئے۔۔۔

سریہ کئی دروازوں کے پیچھے۔۔۔ در دیکوں ہوتا ہے؟۔۔۔

ہیں جب پتہ چلتا ہے کہ۔۔۔ جیسے ہم چاہتے ہیں وہ۔۔۔ ہمارے ساتھ ساتھ۔۔۔ کسی اور کو بھی چاہتا ہے۔۔۔ تو ہمیں دکھ کیوں ہوتا ہے؟۔۔۔

سب اس کے سحر میں مبتلا تھے۔۔۔ اور وہ بھی ساری کلاس کے۔۔۔ ساتھ ساتھ بھول گئی کہ وہ۔۔۔ ابھی تک دروازے پر۔۔۔ ذاتی داستان کھولے کھڑی ہے۔۔۔

ہولڈنس کی بھی کوئی انتہا ہوتی ہے۔۔۔

چونکہ اس کے سوالوں کا مقصد۔۔۔ جواب حاصل کرنا نہیں۔۔۔ دوسروں کو سوچوں میں ڈالنا ہوتا سو۔۔۔ وہ جواب ملے بغیر ہی۔۔۔ میرے آگے پڑے۔۔۔ بلیو کلر کے بیچ پر آکر۔۔۔ اتنا قریب بیٹھ گئی کہ۔۔۔ اگر میں چاہتا تو۔۔۔ اسے چھو کر دیکھ سکتا تھا کہ۔۔۔ وہ خواب ہے یا حقیقت۔۔۔

بس بیٹنی کی دیر تھی کہ۔۔۔ وہ سب کچھ بھول گئی۔۔۔ اور پروفیسر سمیت۔۔۔ سب نے اسی کے فلسفے پر عمل کرتے ہوئے۔۔۔ داستان کا دروازہ۔۔۔ دوبارہ نہ کھولا کہ۔۔۔ اسے دروازہ ہوگا۔۔۔ اور اسے ہرٹ کرنا۔۔۔ ہم افورڈ نہیں کرتے تھے۔۔۔





## گرس آف دی پروفیسر

”نہ آپ لوگوں کو۔۔۔ انگلش لکھنی آتی ہے۔۔۔ نہ ہی اردو۔۔۔ اور نہ ہی کبھی لکھنی آتی ہے۔۔۔“ بڑھے پروفیسر نے۔۔۔ بڑی پُر اعتماد بدتمیزی سے۔۔۔ پوری کلاس کو۔۔۔ مخاطب کر کے کہا۔۔۔

یہ وہی پروفیسر تھا۔۔۔ جس نے ایک دن کہا تھا کہ۔۔۔ ”تم لوگوں کے مقدر میں محبت نہیں ہے۔۔۔ نہ میری۔۔۔ نہ کسی اور کی۔۔۔ کیوں ایسے وحیات سوال کرتے ہو کہ۔۔۔ تمہیں باہر نکالنا پڑے۔۔۔“

ایک لڑکے نے شرارت سے۔۔۔ میری طرف دیکھتے ہوئے کہا۔۔۔ ”پروفیسر صاحب۔۔۔ پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔۔۔ جن کے مقدر میں محبت تھی۔۔۔ اُن کو کب کی مل بھی گئی۔۔۔“

اوپر تھے۔۔۔ تین شادیاں ناکام ہوئے۔۔۔ پروفیسر نے اسے۔۔۔ باہر نکالنے سے پہلے کہا۔۔۔ ”پریشان میں نے کیوں ہونا ہے۔۔۔ پریشان تو وہ ہو۔۔۔ جس نے درد کو گلے لگایا ہے۔۔۔ میری کلاس میں۔۔۔ محبت کرنے والے۔۔۔ ہاتھ مل کر نہ روئیں تو۔۔۔ میرا نام بھی۔۔۔ پروفیسر پرویز نہیں۔۔۔“

میری بد نصیبی کہ۔۔۔ میں اس گرسڈ کلاس کا۔۔۔ حصہ تھا۔۔۔

ایک تو مجھے یہ بات سمجھ نہیں آتی۔۔۔ جب یہ پروفیسر۔۔۔ کچھ بولنے کے لئے منہ کھولتے

ہی ہیں۔۔۔ تو بھلا کیوں نہیں بولتے۔۔۔ برا بول کر۔۔۔ بد دل کیوں کرتے ہیں۔۔۔ ان پروفیسر کا۔۔۔ بھلا بولتے ہوئے۔۔۔ بھلا نہیں ہوتا کیا؟ کہ۔۔۔ جب دیکھو۔۔۔ بد دعاؤں کا۔۔۔ بغیر زپ والا بستہ۔۔۔ کھول کر بیٹھ جاتے ہیں۔۔۔



## مجسمہ معافی

کہیں کہیں۔۔۔ ڈوروں سے الٹے لٹکے۔۔۔ مردہ کالے کوڑوں۔۔۔ اور گھنے بچوں والے۔۔۔ درجنوں درختوں۔۔۔ کے بعد وہ بالکونی۔۔۔ جس سے بڑی بڑی بوسیدہ لکڑی کی کھڑکیوں والی۔۔۔ فٹ فلور کی۔۔۔ ڈھیری لڑکیوں۔۔۔ اور گنے چنے لڑکوں والی۔۔۔ وہ کشادہ کلاس تھی۔۔۔ جس میں۔۔۔ میں اور وہ۔۔۔ پڑھتے تھے۔۔۔

اس دن۔۔۔ پرانی فلموں کے ہیرو جیسا۔۔۔ دھیمے لہجے والا۔۔۔ پروفیسر۔۔۔ پوڈیم پر کھڑا۔۔۔ پوری کلاس کی توجہ پانے کا منتظر تھا۔۔۔ لڑکیاں باہر سے آتے ہی۔۔۔ کبھی نہ ختم ہونے والی۔۔۔ باتوں میں معروف تھیں۔۔۔ اور لڑکے۔۔۔ معصومیت کے مجسمے بنے۔۔۔ لیکن شروع ہونے کے۔۔۔ شوق میں بیٹھے تھے۔۔۔

اور وہ۔۔۔ مجھ سے اگلی نشست پر۔۔۔ کہنوں تک مہندی لگے ہاتھوں۔۔۔ کو سامنے پڑے بلیو فلر کے۔۔۔ بد نصیب لکڑی کے بیچ پر۔۔۔ باندھے۔۔۔ آنکھیں موندھے۔۔۔ مجسمہ معافی بنی۔۔۔ جگہ ہوئی تھی۔۔۔ کہتے ہیں۔۔۔ جب لفظ لا علاج ہو جائیں۔۔۔ تب۔۔۔ باڈی لینگویج سے بیماری دور ہوتی ہے۔۔۔

اس ساری مجسمہ سازی کا مقصد۔۔۔ میرا منہ بند رکھنا تھا۔۔۔ وہ چاہتی تھی کہ میں۔۔۔ چپ رہوں۔۔۔

اسکا کہنا تھا کہ۔۔۔ مجھے پروفیسر سے۔۔۔ پٹے نہیں لینے چاہیے۔۔۔ اور میرا ماننا تھا۔۔۔ کہ پٹے میں نہیں لیتا۔۔۔ وہی ہے۔۔۔ جو مجھے پردوک (provoke) کرتا ہے۔۔۔ میں نے اسے کتنی بار بتایا تھا۔۔۔ کہ میں تماشین نہیں ہوں۔۔۔ جسے تماشا دیکھ کر تسکین ملے۔۔۔ میں ایک اکیٹیوٹ (activist) ہوں۔۔۔ اور ایک اکیٹیوٹ کو ایکشن لینے بغیر۔۔۔ سٹیفیکشن (satisfaction) کہاں ملتی ہے۔۔۔



## پروفیسر پاکیزہ

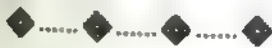
پوری کلاس کے سامنے۔۔۔ جب پروفیسر پاکیزہ نے۔۔۔ مجھ سے پوچھا۔۔۔ "یہ تم بکھری بکھری باتیں کیوں کرتے ہو؟"۔۔۔ تب میرے جواب پر۔۔۔ ساری کلاس نے مزہ کر دیکھا تھا۔۔۔ سوائے تمہارے۔۔۔ تمہاری اسی حرکت نے۔۔۔ سارے بند بھید کھول دیے تھے۔۔۔ انھیں فوراً پتا چل گیا تھا۔۔۔ بکھیرنے اور سیٹھنے والا کون ہے۔۔۔

کسی کو الزام دینا۔۔۔ آسان ہے۔۔۔ کہ انھیں کیسے پتا چلا۔۔۔ کیا تھا۔۔۔ جو تم مزہ دیکھ لیتی۔۔۔ تم نے کونسا پتھر کا ہو جانا تھا۔۔۔ پروفیسر کو کوئی پروف تو نہ ملتا۔۔۔ بات باکس میں بند رہتی۔۔۔ یوں پھیلتی نہ۔۔۔ میرے بولنے سے بھلا بھید تھوڑی کھلا تھا۔۔۔

سدا کے بیک پیئر نے۔۔۔ بیک بیچ پر بیٹھے بیٹھے۔۔۔ جواب دیا۔۔۔ "میم۔۔۔ بکھرنے والا۔۔۔ بکھیرنے والے کے ریڈیس میں آتے ہی۔۔۔ بے قابو ہو جاتا ہے۔۔۔ بے لگی باتیں کرنے لگتا ہے۔۔۔ سیٹھنے والے کو سکتل دیتا ہے۔۔۔ مجھے سمیٹو"۔۔۔

تمہیں لگتا ہے۔۔۔ پروفیسر پاکیزہ۔۔۔ نادان تھیں۔۔۔ وہ پروفیسر پاکیزہ۔۔۔ جن کا بیٹا۔۔۔ دس سال پہلے۔۔۔ یتیم ہو گیا تھا۔۔۔ وہ پروفیسر پاکیزہ۔۔۔ جو کئی بار کرایہ گھنے کے بعد بھی اسے۔۔۔ نظروں سے۔۔۔ آخری بار۔۔۔ مالک مکان کے ہاتھوں میں گنتی تھیں۔۔۔ (جب وہ گن رہا ہوتا تھا)۔۔۔ وہی پروفیسر پاکیزہ۔۔۔ جو باریک دوپٹے سے۔۔۔ اپنے سارے سفید بال۔۔۔ ایک ساتھ چھپانے کی کوشش کرتی تھیں۔۔۔

مانا کہ ان کی آنکھوں میں تھوڑا فرق تھا۔۔۔ پردہ اندھی نہیں تھیں۔۔۔



## گرے ایریا کی گہرائی

”تمہارے اور میرے بیچ۔۔۔ پھر یہ کشش کیا ہے؟“۔۔۔ میں نے پوچھا۔۔۔ کہنے لگی۔۔۔ ”اچھا یہ بتاؤ“۔۔۔ میں نے کہا۔۔۔ ”رکوبات کو بدلو نہ۔۔۔ جواب دو“۔۔۔ مجھے غور سے دیکھ کر بولی۔۔۔ ”مجھے نہیں پتا۔۔۔ کیوں پوچھتے ہو۔۔۔ ایسے سوال۔۔۔ جن کا جواب میں خود نہیں جانتی۔۔۔ کبھی بھی۔۔۔ کسی نے۔۔۔ مجھ سے۔۔۔ اتنے مشکل سوال نہیں کیے۔۔۔ جتنے تم کرتے ہو“۔۔۔

میں نے اسے بازو سے پکڑ کر کہا۔۔۔ ”محبت ہوتی ہے۔۔۔ یا نہیں ہوتی۔۔۔ یہ کنفیوژن کیا ہوتی ہے؟“۔۔۔ کہنے لگی۔۔۔ ”ہر کوئی۔۔۔ تم جتنا۔۔۔ سڑوگ نہیں ہوتا۔۔۔ جو صرف سفید یا سیاہ کو سمجھے۔۔۔ چیزیں صرف سفید یا سیاہ نہیں ہوتیں۔۔۔ کچھ گرے ایریاز بھی ہوتے ہیں۔۔۔ ان کے درمیان۔۔۔ جنھیں تم نہیں مانتے“۔۔۔

اتنے میں میرے۔۔۔ موبائل کی میچ نیون بجی۔۔۔ میں نے پڑھا۔۔۔ اس کا میچ تھا۔۔۔ لکھا تھا۔۔۔ کام ختم کر کے آتی ہوں۔۔۔ بس دو منٹ میں۔۔۔ میں نے حیرت سے اس کی طرف دیکھا تو۔۔۔ بڑی تلخی سے۔۔۔ جیسے ہمارا کوئی تعلق ہی نہ ہو۔۔۔ کہنے لگی۔۔۔ ”ایک تو مت مارو ہی ہے تم نے میری۔۔۔ میچ کلاس فیلو کو کرنا تھا۔۔۔ کرتے تھے۔۔۔ وہ انتظار کر رہی ہے میرا۔۔۔ کلاس لینے جاتا ہے“۔۔۔

میں نے کہا۔۔۔ ”پتا ہے تمہارا مسئلہ کیا ہے۔۔۔ تم کام ختم ہی نہیں کر رہی ہو اور مجھے تمہارے اس گرے ایریا کی گہرائی میں۔۔۔ گرے رہنے کا کوئی شوق نہیں ہے“۔۔۔



## رومینٹک ٹائم ٹیبل

یہ جو۔۔۔ یونیورسٹیوں والے ہوتے ہیں۔۔۔ یہ جان بوجھ کر۔۔۔ رومینٹک ٹائم ٹیبل بناتے ہیں۔۔۔ آدمی کلاسز ساتھ ساتھ۔۔۔ آدمی جدا جدا۔۔۔ ایک ساتھ لیکچر لینے کی لٹ اور ہوتی ہے اور۔۔۔ ایک ہی چار دیواری میں۔۔۔ علیحدہ علیحدہ لیکچر لینے کی لذت اور۔۔۔

شروع شروع میں تو کبھی۔۔۔ وہ اپنی کلاسز چھوڑ کر میری کلاس میں آ بیٹھتی۔۔۔ اور کبھی میں اس کی کلاس میں جا بیٹھتا۔۔۔ پر جب بات پھیل گئی۔۔۔ تو ہم اپنا اپنا ٹائم ٹیبل۔۔۔ فلو کرنے پر مجبور ہو گئے۔۔۔

میں لیکچر لینے جا رہا تھا۔۔۔ جب وہ راستے میں ملی۔۔۔ اپنے آنسوؤں کو ٹشو میں دھرتے ہوئے۔۔۔ کہنے لگی۔۔۔ ”میں کسی سے بدتمیزی نہیں کرتی۔۔۔ اگر کر بیٹھوں۔۔۔ تو آفٹر بدتمیزی۔۔۔ بڑا برا فیمل کرتی ہوں“۔۔۔ میں نے اس کی معصومیت پر۔۔۔ اسے مسکراہٹ کا تھنہ دیا۔۔۔ کچھ دیر اسے دیکھنے کے بعد اس کے ہاتھ سے۔۔۔ ٹشو لے کر۔۔۔ معافی کے میمورینڈم۔۔۔ کے طور پر جیب میں رکھتے ہوئے۔۔۔ اسے معاف کر دیا۔۔۔

سوچوں تو سسکتا ہوں۔۔۔ جانے وہ اتنی بڑی بدتمیزی کے بعد۔۔۔ کیسا فیمل کر رہی ہو گی۔۔۔ اب کے تو میں۔۔۔ معاف بھی نہیں کروں گا۔۔۔ بلکہ معافی کے سارے۔۔۔ اگلے پچھلے میمورینڈم۔۔۔ منہ پر دے ماروں گا۔۔۔





## شدو

مجھے معلوم ہے کہ۔۔۔ مجھ سے محبت کرنا۔۔۔ آسان نہیں ہے کیونکہ۔۔۔ میں آسان نہیں  
ہوں۔۔۔ لیکن یہ ہے کہ اگر۔۔۔ مجھے تم سے۔۔۔ محبت ہوگئی تو۔۔۔ میں وعدہ کرتا ہوں  
کہ۔۔۔ میں تمہیں اتنی شدو سے۔۔۔ چاہوں گا کہ تم۔۔۔ مجھ سے پہلے۔۔۔ گزاری ہوئی  
ساری زندگی۔۔۔ بھول جاؤ گی۔۔۔

تمہارے۔۔۔ سارے۔۔۔ پرانے۔۔۔ زخم۔۔۔ پھر جائیں گے۔۔۔ درد۔۔۔ دھل  
جائیں گے۔۔۔ تمہیں۔۔۔ معلوم ہو جائیں گا کہ۔۔۔ بہار کیا ہوتی ہے۔۔۔ پھول کھلنے  
کا موسم۔۔۔ کیسا ہوتا ہے۔۔۔ تمہیں۔۔۔ محبت کے معنی۔۔۔ معلوم ہو جائیں گے۔۔۔



لاشعور سے شعور میں گریں۔۔۔ نیم مردہ۔۔۔

ماضی کی محرومیوں کی۔۔۔ لاشیں۔۔۔

لا۔ ہور

تمہیں کیا پتا محبت کیا ہوتی ہے؟۔۔۔

چاہنے اور چاہے جانے کی خواہش۔۔۔ کیا ہوتی ہے۔۔۔ تمہیں تو یہ بھی نہیں پتا کہ۔۔۔  
پرائی اٹارکلی کے "اسٹنول" راؤنڈا بٹ پر۔۔۔ جو کبوتر بیٹھتے ہیں۔۔۔ ان کی مجھ سے کتنی  
دوستی ہے۔۔۔ تمہیں کیا پتا جناح پارک کی چمکاڑیں۔۔۔ مجھے کیا اشارے کرتی  
ہیں۔۔۔ وہاں کے صنوبر کے درخت۔۔۔ مجھ پر پھول کیوں برساتے ہیں۔۔۔ تمہیں تو یہ  
بھی نہیں پتا کہ۔۔۔ ڈیفنس وائے ہاک کا میکڈونلڈ۔۔۔ میرا کتنا بڑا عقیدت مند  
ہے۔۔۔

ماڈل ٹاؤن پارک کا وہ حصہ۔۔۔ جہاں دھوپ دیکھ کر وقت بتایا جاسکتا ہے۔۔۔ میری  
محبت میں جلتا ہے۔۔۔ لاہور کی مانگ بھرتی نہر۔۔۔ مجھ پر مرتی ہے۔۔۔ تمہیں کیا پتا  
ریس کورس پارک کا وہ گیٹ۔۔۔ جو جی۔ او۔ آر کی طرف سے کھلتا ہے۔۔۔ پر بیٹھ کر شام  
ہوتے دیکھن۔۔۔ کالے کوؤں کو چھلی کے دانے ڈالنا۔۔۔ کیا ہوتا ہے۔۔۔ تمہیں کیا پتا  
لا۔ ہور کیا ہے؟۔۔۔

اچھا اب تمہاری باری۔۔۔ نواب شاہ کے بارے میں بتاؤ نا کچھ۔۔۔ وہاں کیا ہے۔۔۔  
جو تم سے محبت کرتا ہو۔۔۔ یہاں درگا ہوں کے کبوتر۔۔۔ مجھے دیکھ کر دھماں ڈالتے  
ہیں۔۔۔ وہاں کون ہے۔۔۔ جو تمہیں دیکھ کر دھماں ڈالتا ہو۔۔۔ کبھی تم نے محبت کو ٹیسٹ  
کیا ہے؟۔۔۔



## نواب شاہ

وہ: کہاں سے شروع کروں۔۔۔ میں تو نواب شاہ کے۔۔۔ لوگوں کی آنکھوں میں۔۔۔ اپنا  
پیار ڈھونڈتی ہوں۔۔۔ ہر خوبصورت چہرے کو۔۔۔ دیکھ کر سوچتی ہوں۔۔۔ کہ کہیں یہی تو  
وہ نہیں۔۔۔ جو صرف میرا ہو۔۔۔ حیدر آباد جام شورو سندھ یونیورسٹی سے۔۔۔ پہاڑ نظر  
آتے ہیں۔۔۔ وہ میرے دل کا۔۔۔ حال جانتے ہیں۔۔۔

کیا بتاؤں۔۔۔ کتنا پاگل کر دینے والا ہوتا ہے۔۔۔ ہر کسی کی نظر میں۔۔۔ اپنے لئے پیار  
ڈھونڈنا۔۔۔ محبت کی تلاش۔۔۔ محبت سے زیادہ مشکل ہوتی ہے۔۔۔ کاش میں تمہیں  
جام شورو کی وہ تیز۔۔۔ ٹھنڈی ہوائیں محسوس کروا پاؤں۔۔۔

میں: ہزارہ یونیورسٹی کے ہوشل میں رہا تھا میں۔۔۔ ایک رات۔۔۔ وہاں نظر آئے  
تھے۔۔۔ تھا تو وہ ون ٹائٹ ایکسپریس۔۔۔ پر تھا بہت ہی شاعرانہ۔۔۔ اس رات بڑی  
بارش ہوئی تھی۔۔۔ اتنی۔۔۔ کہ سانپ زمین سے۔۔۔ باہر نکل آئے تھے۔۔۔ ویسے تو  
میری ہر صبح بہت خوبصورت ہوتی ہے۔۔۔ مگر اس صبح میں سرور تھوڑا زیادہ تھا۔۔۔ ہر صبح  
خوبصورت کیوں نہ ہو بھلا۔۔۔ کہ آنکھ کھلتے ہی روز۔۔۔ بیڈ کے پیچھے والی کھڑکی  
سے۔۔۔ قطار در قطار آتی۔۔۔ صبح کے سورج کی تازہ۔۔۔ پہلی کرنوں کو۔۔۔ قدم بوی  
کرتا جو۔۔۔ پکڑ لیتا ہوں۔۔۔

اچھا تم ہی دیکھتی ہو سب کو کہ۔۔۔ کوئی تمہیں بھی دیکھتا ہے؟۔۔۔

وہ: اوہو۔۔۔ میں تو صرف ایک نگاہ ہی دیکھتی ہوں۔۔۔ بس۔۔۔ اسی میں سکین کر لیتی  
ہوں کہ۔۔۔ ہی ازمائی ٹائپ اور ناٹ۔۔۔ لوگوں جیسی نہیں ہوں۔۔۔ جو دیدے پھاڑ

کر دیکھتے رہتے ہیں۔۔۔ پلکیں تک نہیں جھپکتے۔۔۔

میں: صرف دیکھتے ہی ہیں کیا؟۔۔۔ یا پروچ بھی کرتے ہیں۔۔۔

وہ: سید زادی ہوں۔۔۔ اپروچ کرنا آسان تھوڑی ہے۔۔۔ مجھے۔۔۔

میں: اوہ۔۔۔ آئی سی۔۔۔ تم بھی نا کتنا غلط سوچتی ہو۔۔۔ کیا پتا وہ عقیدت سے دیکھتے ہوں۔۔۔ قدم بوسی کی خواہش لیے۔۔۔ اور hesitate ہوتے ہوں۔۔۔ اظہار کرنے سے۔۔۔ سنا ہے بیانے شہروں میں۔۔۔ ابھی بھی لوگ سیدوں کی۔۔۔ بڑی عزت کرتے ہیں۔۔۔

وہ: آپ بھی نا۔۔۔ کتنے سادہ ہو۔۔۔ کس دنیا میں رہتے ہو۔۔۔ یہ sex era ہے۔۔۔ اس میں جسموں کے پجاری۔۔۔ پوجا کے لئے جسم تلاش کرتے ہیں۔۔۔ انھیں کیا۔۔۔ دیوی سیدانی ہو یا مراٹھن۔۔۔ اب تو دیوتا بھی نہیں بچتے جناب۔۔۔ (ہنستے ہوئے)

میں: (حیرت سے)۔۔۔ اچھا war of sex۔۔۔ قصوں کے کونوں تک بھی۔۔۔ پہنچ گئی ہے۔۔۔ او میرے خدا۔۔۔



## علاج درد۔۔۔ ہجرت

ایٹرپورٹ کی لمبی لائن میں۔۔۔ وہ مجھ سے آگے کھڑی تھی۔۔۔ میں نے۔۔۔ ہم دونوں کے بیچ کی anonymity کو۔۔۔ kill کرنے کے لئے پوچھا۔۔۔ "کیا تم اسی فلائٹ میں تھی۔۔۔ جس میں۔۔۔ میں تھا؟"۔۔۔ اس نے پُر اعتماد لہجے میں کہا۔۔۔ "نہیں"۔۔۔ اس کے اس اعتماد نے۔۔۔ اس کے اندر کا بھید کھول دیا۔۔۔ کہ وہ single and available ہے۔۔۔

کچھ دیر خاموشی رہی۔۔۔ پھر اس نے پوچھا۔۔۔ "تم اسلام ہو؟"۔۔۔ میں نے مسکراتے ہوئے جواب دیا۔۔۔ "نہیں میں اسلام نہیں۔۔۔ پر میرا مذہب اسلام ضرور ہے۔۔۔ اور تم عیسائی ہو؟"۔۔۔

اس نے برا سامنہ بنا کر کہا۔۔۔ "جی نہیں۔۔۔ ہر گوری عیسائی نہیں ہوتی۔۔۔ میں مسلم ہوں"۔۔۔ میری مسلسل مسکراہٹ دیکھ کر۔۔۔ اپنی شہ رگ پر ہاتھ رکھ کر کہنے لگی۔۔۔ "بلیومی"۔۔۔

میں نے کہا۔۔۔ "اچھا۔۔۔ جلدی سے چھٹا کلمہ سناؤ"۔۔۔ (ہم بچپن سے۔۔۔ لوگوں کا ایمان۔۔۔ ایسے ہی چیک کرتے آئے تھے)۔۔۔ "چھٹا نہیں۔۔۔ صرف پہلا آتا ہے"۔۔۔ اس نے شرمندہ ہوتے ہوئے کہا۔۔۔ "اچھا ایمان مفصل و مجمل ہی سنا دو"۔۔۔ میں نے کہا۔۔۔ کہنے لگی۔۔۔ "نہیں مجھے نہیں پتا"۔۔۔ میں نے کہا۔۔۔ "ایسے کیسے۔۔۔ چلو۔۔۔ آخری سوال۔۔۔ نماز ہی سنا دو"۔۔۔ کہنے لگی۔۔۔ "میں نماز اپنی زبان میں پڑھتی ہوں"۔۔۔ میں نے کہا۔۔۔ "ٹھیک ہے جیسے



تمہاری مرضی۔۔۔ ہو کیرا۔۔۔

کچھ دیر پھر خاموشی رہی۔۔۔ پھر اس نے بات شروع کی۔۔۔ "اچھا چلو سنو۔۔۔ حقیقت یہ ہے کہ۔۔۔ میں عیسائی گھر میں پیدا ہوئی۔۔۔ میرے بورڈنگ سکول جانے سے پہلے ہی۔۔۔ ماں نے طلاق لے کر۔۔۔ ایک اسلام سے شادی کر لی۔۔۔ اور ہم سب مسلمان ہو گئے۔۔۔ اس لئے نہ مجھے عیسائیت کے بارے میں زیادہ پتہ ہے۔۔۔ نہ اسلام کے۔۔۔"

میں نے پوچھا۔۔۔ "تم یہاں کیوں آئی ہو؟"۔۔۔ کہنے لگی۔۔۔ "مجھے یہاں۔۔۔ بریک اپ۔۔۔ لایا ہے۔۔۔ میں ایک بدترین محبت میں مبتلا تھی۔۔۔ پھر اس نے مجھے چھوڑ دیا۔۔۔ میں نے لندن میں heal۔۔۔ ہونے کی بہت کوشش کی۔۔۔ مگر نہ ہو سکی۔۔۔ پھر میری تقریبات نے مشورہ دیا کہ۔۔۔ ہجرت کر کے دیکھو۔۔۔ بندہ ہجرت سے heal ہو جاتا ہے۔۔۔"



## جملے جمع کرنے والا

"کیا۔۔۔ کوئی تمہیں بھی چھوڑ سکتا ہے؟"۔۔۔ میں نے حیرت سے۔۔۔ اس کرتی ہالوں والی کونین سے پوچھا۔۔۔ اس نے چکوں کو۔۔۔ اوپر اٹھا کر۔۔۔ بدامانتے ہوئے جواب دیا۔۔۔ "کیوں کیا ہوں میں؟"۔۔۔

میں نے کہا۔۔۔

"تم۔۔۔ رنگ برنگے پھولوں پر۔۔۔ ایک رنگ کی تلی ہو۔۔۔ دسٹن وال (مقدس دیوار) کی دراڑوں میں۔۔۔ دھنسی ہوئی۔۔۔ کھینچ کھینچ کر سانس لیتی۔۔۔ کسی دردمند کے دل سے۔۔۔ لکھی ہوئی دعا ہو۔۔۔ کسی بڑے سے ہائی دے پر۔۔۔ چھوٹا سا سب دے ہو۔۔۔"

پورا ہونے کی خواہش لیے۔۔۔ کسی۔۔۔ wishing tree (خواہشوں کے درخت) پر۔۔۔ کپڑے کی کتر پر لکھی۔۔۔ پھڑ پھڑاتی۔۔۔ منت ہو۔۔۔ قدرتی حسن سے مالا مال۔۔۔ کسی پہاڑ کی ڈھلوان پر۔۔۔ محبت کے مشروم توڑتی۔۔۔ کوئی مہہ جبین ہو۔۔۔ جون کی جھلساتی دھوپ میں۔۔۔ چھت پر پڑی۔۔۔ پانی سے بھری۔۔۔ مٹی کی پیالی میں۔۔۔ چھٹی چھپا چھپی کھلیاتی۔۔۔ پیاری سی۔۔۔ ہلکے براؤن رنگ کی۔۔۔ چڑیا ہو۔۔۔"

دشک بیلون میں رکھی۔۔۔ دھیمی آنچ پر۔۔۔ آہستہ آہستہ۔۔۔ اوپر کو اٹھتی۔۔۔ خوبصورت خواہش ہو۔۔۔ بغیر بیڑیوں والے۔۔۔ اونچے لمبے کیسل (castle) کی۔۔۔ آخری منزل پر کھڑی۔۔۔ گئے۔۔۔ لمبے۔۔۔ گولڈن بال

باہر گرائے۔۔۔ انجان جنگل میں۔۔۔ محبوب کی منتظر۔۔۔ ریٹزل ہو۔۔۔ نیم  
مردہ۔۔۔ شیشے کے تابوت میں پڑی۔۔۔ محبت کی منتظر۔۔۔ سوئیٹ سی۔۔۔ سلیپنگ بیونی  
ہو۔۔۔ ہونوں سے باتیں کرتی۔۔۔ وائیٹ کلر کی۔۔۔ سنو وائیٹ ہو۔۔۔

کہانیوں کی کتاب میں۔۔۔ تصویر والا صفحہ ہو۔۔۔

وال آف نو پر۔۔۔ سر عام نکلی۔۔۔ محبت کی عبارت ہو۔۔۔

وہ ممنوع مشروب ہو۔۔۔ جیسے کئی سال۔۔۔ درخت کی جڑ میں رکھ کر۔۔۔ بتایا جاتا  
ہے۔۔۔

کہنے لگی۔۔۔ "کسی سی کے۔۔۔ پر شور ساحل پر۔۔۔ خاموش۔۔۔ ایک ٹانگ پر  
کھڑے۔۔۔ مراقبہ بعد الموت کرتے۔۔۔ سفید۔۔۔ سادہ سے سی گل۔۔۔ یہ  
تاؤ۔۔۔ کیا تم شاعر ہو؟"۔۔۔

میں نے کہا۔۔۔ "نہ نہ۔۔۔ شاعروں پر تو شعر اترتے ہیں۔۔۔ اور میں۔۔۔ شہد  
اکٹھا کرنے والی۔۔۔ ہنی بی کا۔۔۔ چھوٹا بھائی۔۔۔ سنٹس بی۔۔۔ (جیلے جمع کرنے والا)  
ہوں"۔۔۔

وہ اتنی زور سے ہنسی کہ۔۔۔ قہقہے بھی اس کے ساتھ۔۔۔ قہقہے مارنے لگے۔۔۔ روشنیاں  
روشن ہو گئی۔۔۔ حتیٰ کہ۔۔۔ لائینوں میں گئے لوگ۔۔۔ ہمیں دیکھنے  
لگے۔۔۔ یکا یک۔۔۔ انٹرنیشنل ایئر پورٹ۔۔۔ یونیورسل ایئر پورٹ میں تبدیل ہو  
گیا۔۔۔ اور سارے جہان کے جہاز۔۔۔ وہاں آکر اترنے لگے۔۔۔



## لالاجی کی لڑکی

لالاجی۔۔۔ سالوں سے۔۔۔ ہر سال۔۔۔ لاہور آیا کرتے۔۔۔ سارا گھر ہی۔۔۔ خوش  
سے لہلہا جاتا۔۔۔ لوگوں کا رش لگ جاتا۔۔۔ طرح طرح کے پکوان پکتے۔۔۔ کیا  
کرتے۔۔۔ لالاجی کی پر سیلیٹی ہی ایسی تھی۔۔۔ خوش لباس۔۔۔ خوش اخلاق۔۔۔ خوش  
خوراک۔۔۔ اور سب سے بڑھ کر۔۔۔ خوش گفتار۔۔۔ بولتے تو۔۔۔ بڑے بڑوں کو  
حیرت میں ڈال دیتے۔۔۔ داستان گواہیے کہ۔۔۔ کوئی داد دیے بغیر نہ رہ سکے۔۔۔

بچے۔۔۔ کیا بڑے۔۔۔ سبھی ان کے سامعین کی۔۔۔ فہرست میں شامل  
تھے۔۔۔ بات شروع کرتے تو۔۔۔ مجال ہے کوئی۔۔۔ بچہ بلک جائے یا۔۔۔ بڑا بور ہو  
جائے۔۔۔ داستان سناتے۔۔۔ ایسی دلکش منظر نگاری کرتے۔۔۔ کہ سننے والا خود  
کو۔۔۔ سمندر بن کے جنگلات میں۔۔۔ پتوں کے بیچ چھپ کر۔۔۔ چیتے کو  
دیکھتے۔۔۔ شکاری کے ساتھ بیٹھا ہوا پاتا۔۔۔ کریمین سی کے۔۔۔ بحری ڈاکوؤں کے جہاز  
لوٹنے کا۔۔۔ لٹ لٹایا ایسے بیان کرتے کہ۔۔۔ سننے والے کو ایسا محسوس ہوتا  
جیسے۔۔۔ اسے لوٹ لیا گیا ہو۔۔۔ بنگلہ دیش کے چھپوروں کا ذکر چھڑتا۔۔۔ تو سننے والا  
نور۔۔۔ چھپوروں کے جال کے ساتھ۔۔۔ سمندر میں جا گرتا۔۔۔

لاسٹ ٹائم۔۔۔ جب لالاجی۔۔۔ لاہور آئے تو۔۔۔ ان کی لڑکی بھی ان کے ساتھ  
تھی۔۔۔ حیرت کی بات یہ تھی۔۔۔ جتنے لالاجی باتوں کے بادشاہ تھے۔۔۔ اتنی وہ  
خاموش طبع تھی۔۔۔ لالاجی سے بالکل اوپوزٹ۔۔۔ خود تو وہ خاموش رہتی پر۔۔۔ اسکی  
آنکھیں بولتیں۔۔۔ مجھے لالاجی اور ان کے بولنے سے محبت تھی۔۔۔ پر نہ جانے  
کیوں۔۔۔ لالاجی کی لڑکی کو دیکھ کر۔۔۔ مجھے پہلی بار پتہ چلا۔۔۔ کہ خاموشی کی اپنی ہی

ایک کشش ہوتی ہے۔۔۔

پتا نہیں کیوں۔۔۔ مجھے لالاجی سے ذرا زیادہ۔۔۔ ان کی لڑکی۔۔۔ اور اس کی خاموشی سے محبت ہو گئی۔۔۔ پر مہمان سے محبت کا مسئلہ یہ ہے کہ۔۔۔ جب محبت۔۔۔ آنکھوں کے آئینوں سے۔۔۔ دل کے در پہنچے تک پہنچتی ہے تو۔۔۔ بہت دیر ہو چکی ہوتی ہے۔۔۔ جب تک بندے کو احساس ہوتا ہے۔۔۔ مہمان کہاں کہاں۔۔۔ پہنچ چکا ہوتا ہے۔۔۔ انسان ہاتھوں میں۔۔۔ اظہار کا ہار پکڑے۔۔۔ پھر سے ملنے کی۔۔۔ آس کی آگ میں۔۔۔ جلنے لگتا ہے۔۔۔

جس بار۔۔۔ لالاجی کی لڑکی ان کے ساتھ آئی تھی۔۔۔ جب وہ واپس گئے تو خبر آئی کہ۔۔۔ اب وہ دوبارہ کبھی لاہور نہ آسکیں گے۔۔۔ کیونکہ یہاں سے جاتے ہی۔۔۔ ان کا انتقال ہو گیا۔۔۔

بتانے والے بتاتے ہیں کہ۔۔۔ کوئی بڑی بیماری تھی۔۔۔ جو لالاجی کو اندر ہی اندر۔۔۔ کھا رہی تھی۔۔۔ اور وہ اسی کے علاج کے سلسلہ میں۔۔۔ لاہور آیا کرتے تھے۔۔۔ پر کبھی انھوں نے۔۔۔ اس کا ذکر کسی سے نہیں کیا۔۔۔ پتا نہیں یہ بات کس حد تک سچ تھی۔۔۔ کیونکہ کبھی انھیں دیکھ کر لگا نہیں کہ۔۔۔ وہ موت سے لڑ رہے ہیں۔۔۔

کہتے ہیں۔۔۔ لالاجی کی بیوی بچوں کو۔۔۔ ان کے میسے والے لے گئے۔۔۔ سو پھر کبھی نہ لالاجی ہمارے گھر آئے۔۔۔ نہ ان کی لڑکی۔۔۔ یوں خاموشی کو کریدنے کی میری خواہش۔۔۔ خواب ہی رہ گئی۔۔۔ بوسیدہ محبت۔۔۔ میرے اندر پڑی پڑی۔۔۔ بیماری بن گئی اور۔۔۔ مجھے لگنے لگا کہ۔۔۔ اگر مجھے محبت نہ ملی تو۔۔۔ میں مر جاؤں گا۔۔۔



## مراقبہ محبوب

## مراقبہ محبت

محبت کے کئی مراحل ہوتے ہیں۔۔۔ ایک مرحلہ میں۔۔۔ محبت کرنے والے۔۔۔ مدھوش  
محبت اور۔۔۔ جوش محبت میں۔۔۔ ایک دوسرے کو۔۔۔ تحفوں میں تولتے ہیں۔۔۔ اور  
یادیں۔۔۔ یادوں کا کیا ہے۔۔۔ یہ تو خود رہوتی ہیں۔۔۔ انھیں دینے۔۔۔ یا ہٹانے کی  
ضرورت پیش نہیں آتی۔۔۔

پھر فراق کی فراغت میں۔۔۔ یادیں فرعون بن کر۔۔۔ ظلم ڈھاتی ہیں۔۔۔ تحفے گلے کا  
طوق بن کر۔۔۔ زندگی تنگ کر دیتے ہیں۔۔۔ راہ گیر۔۔۔ رسنے والے کا۔۔۔ راستہ  
روک کر۔۔۔ راحت حاصل کرتے ہیں۔۔۔ بیکار آوارہ کتے۔۔۔ پیچھے دوڑنے لگتے  
ہیں۔۔۔

حتیٰ کہ۔۔۔ سڑکوں کے سڑے ہوئے شاہرے۔۔۔ شیم شیم کا شور مچا کر۔۔۔ چھینرنے  
لگتے ہیں۔۔۔ ایسی حالت میں۔۔۔ مراقبہ محبت ہی تو۔۔۔ محبت کرنے والوں کا۔۔۔  
مرہم ہوتا ہے۔۔۔



## Love-phrenic

کل۔۔۔ جب میں۔۔۔ پارک میں۔۔۔ بیچ پر بیٹھا۔۔۔ تم سے باتیں۔۔۔ تو  
ٹاک۔۔۔ (love talk)۔۔۔ کر رہا تھا تو۔۔۔ ایک شخص۔۔۔ جاتے ہوئے تو۔۔۔ مجھے  
گھور کر۔۔۔ دیکھتے ہوئے ہوئے گزرا پھر۔۔۔ واپسی پر۔۔۔ مجھ سے پوچھنے لگا۔۔۔ خیر تو  
ہے؟۔۔۔ تم یہاں بیٹھے۔۔۔ کس سے باتیں کر رہے ہو؟۔۔۔

ایک بات تو بتاؤ۔۔۔ کیا تم۔۔۔ میرے سوا۔۔۔ کسی اور کو۔۔۔ نظر نہیں آتی کیا؟۔۔۔





## تم کون ہو؟

کالی۔۔۔ میلی۔۔۔ ٹھنڈی۔۔۔ سڑک پر۔۔۔ ننگے پاؤں چلتے ہوئے۔۔۔ تم نے پوچھا تھا۔۔۔ "تم کون ہو؟"۔۔۔

میں نے تمہاری طرف دیکھا۔۔۔ اس طرح سے۔۔۔ جس طرح تمہاری خواہش تھی کہ۔۔۔ میں تمہیں دیکھا کروں۔۔۔

"تم وہ ہو۔۔۔ جو کل صنوبر کے درخت کے نیچے کھڑے تھے۔۔۔ یا۔۔۔ وہ۔۔۔ جو آج برگد کے درخت کے نیچے بیٹھے تھے"۔۔۔ میری خاموشی پر تم نے۔۔۔ برا ماننے ہوئے کہا تھا۔۔۔ "تم چھپاتے کیوں ہو؟"۔۔۔

میں تمہیں کیسے بتاتا کہ۔۔۔ میں۔۔۔ چھپاتا نہیں ہوں۔۔۔ مجھے پراسرار رہنے کا شوق ہے۔۔۔ میری خواہش ہے کہ۔۔۔ کوئی مجھے بھی تلاش کرے۔۔۔ ویسے۔۔۔ جیسے بہتے پانیوں میں سے۔۔۔ لوگ سونا تلاش کرتے ہیں۔۔۔

میں تمہیں کیسے بتاتا کہ۔۔۔ صنوبر کے پھول۔۔۔ مجھ پر برسنا۔۔۔ اور برگد کی جڑیں۔۔۔ مجھ سے دوستی کرنا چاہتی ہیں۔۔۔ سنت فریدی نبھاتی چرگا دڑیں۔۔۔ ایک آنکھ کھول کر۔۔۔ مجھے کیا اشارے کرتی ہیں۔۔۔ وہ اپنا مراقبہ۔۔۔ ہر ایک کے لئے۔۔۔ تھوڑا توڑتی ہیں۔۔۔

## محبت کیا ہوتی ہے؟

پوچھنے لگی۔۔۔ "یہ محبت کیا ہوتی ہے؟"۔۔۔

میں نے کہا۔۔۔ "محبت۔۔۔ ہاٹ ایئر بیلون۔۔۔ میں بیٹھنے جیسی ہوتی ہے۔۔۔ جو آہستہ آہستہ اوپر کی طرف۔۔۔ لے کر اٹھتا ہے۔۔۔

سب کچھ۔۔۔ نیچے۔۔۔ اور پیچھے۔۔۔ رہ جاتا ہے۔۔۔

آگے پیچھے۔۔۔ دائیں بائیں۔۔۔ کے بجائے۔۔۔ انسان۔۔۔ اوپر۔۔۔ سے۔۔۔ ایک نئی۔۔۔ ڈائی مینشن سے دیکھنے لگتا ہے"۔۔۔

پر اب لگتا ہے کہ۔۔۔ محبت مکمل کرتی ہے۔۔۔ اس کی کمی سے۔۔۔ ایک خاص قسم کا۔۔۔ خلاء پیدا ہوتا ہے۔۔۔ جو انسان کو بے چین اور۔۔۔ بے قرار کرتا ہے۔۔۔

جیسے خون کی کمی میں۔۔۔ خون کی بوتلیں لگتی ہیں۔۔۔ ویسے ہی مجھے لگتا ہے کہ۔۔۔ مجھ میں۔۔۔ محبت کی کمی ہو گئی ہے۔۔۔ مجھے محبت کی بوتلوں کی۔۔۔ اشد ضرورت ہے اور اگر۔۔۔ مجھے محبت نہ ملی تو میں۔۔۔ محبت کی کمی کے باعث۔۔۔ مر جاؤں گا۔۔۔



## حاصلِ محبت۔۔۔ ہلوسی نیشن

کہنے لگی۔۔۔ ”آنکھیں بند کرو۔۔۔ اور غور سے دیکھو۔۔۔ کیا نظر آ رہا ہے؟“۔۔۔ میں نے کہا۔۔۔ ”اندھیرا“۔۔۔ کہنے لگی۔۔۔ ”اندھیروں سے آگے نکل جاؤ۔۔۔ اور غور سے دیکھو“۔۔۔ میں نے کہا۔۔۔ ”اندھیرا ہی اندھیرا ہے۔۔۔ اور تو کچھ نظر ہی نہیں آ رہا“۔۔۔ کافی دیر لگی رہی۔۔۔ پر ایک میں کہ۔۔۔ مجھے اندھیرے سے آگے۔۔۔ کچھ نظر نہ آئے۔۔۔

تک آ کر۔۔۔ خپ کر۔۔۔ کہنے لگی۔۔۔ ”کھول دو آنکھیں۔۔۔ تم بھی نہ۔۔۔ بڑے اُن رویٹک ہو۔۔۔ ٹوٹ میں غل ہو گئے ہو۔۔۔ جس دن تمہیں میں۔۔۔ آنکھیں بند کر کے نظر آؤں۔۔۔ تو سمجھ لیتا۔۔۔ محبت کی سرحد میں۔۔۔ داخل ہو گئے ہو“۔۔۔

اُس دن تو مجھے۔۔۔ تاریکی کی تاروں نے۔۔۔ جکڑا ہوا تھا۔۔۔ لیکن اب تو تم۔۔۔ ہر جگہ نہ صرف۔۔۔ کھلی آنکھوں سے نظر آتی ہو۔۔۔ بلکہ تمہاری آواز بھی سنائی دیتی ہے۔۔۔ دیکھو میں کتنا رویٹک ہو گیا ہوں۔۔۔ اب جب میں۔۔۔ ٹوٹ میں اوّل آسکا ہوں تو یہ۔۔۔ ڈاکٹر کہتے ہیں۔۔۔ یہ ہذیان (hallucination) ہے۔۔۔ اس سے باہر نکلو۔۔۔

اب تم ہی انصاف کرو۔۔۔ میں کیسے باہر نکل سکتا ہوں۔۔۔ یہ ہلوسی نیشن ہی تو۔۔۔ حاصلِ محبت ہے۔۔۔



## لمحوں کی قید

دست بدست۔۔۔ دائیں بائیں۔۔۔ درختوں کی دلکش۔۔۔ قطاروں کے درمیان۔۔۔ صاف ستھری۔۔۔ سوئی ہوئی سڑک۔۔۔ اور ہلکی ہلکی بارش میں۔۔۔ دھیمے دھیمے۔۔۔ چلنے۔۔۔ بھگتے۔۔۔ میں اور وہ۔۔۔

میں نے کہا۔۔۔ ”چلو۔۔۔ ان لمحوں کو۔۔۔ کمرے میں قید کر لیں“۔۔۔

سکرا کر کہنے لگی۔۔۔ ”تم بھی نا۔۔۔ کتنے سہیل ہو۔۔۔ لمبے بھی بھلا قید ہوتے ہیں۔۔۔

در حقیقت۔۔۔ قید تو ہم۔۔۔ لمحوں میں ہوتے ہیں۔۔۔ کچھ لمحوں کی گرفت۔۔۔ ایسی گہری ہوتی ہے۔۔۔ بندہ ساری عمر۔۔۔ گرہ ہی نہیں کھول پاتا۔۔۔

لمحوں کی قید کے قیدی کی سزا۔۔۔ عمر قید سے کم نہیں ہوتی“۔۔۔



## مینا بازار کا مندر

تک گیوں میں۔۔۔ پھر پھر کر۔۔۔ جب ہم تک آ گئے۔۔۔ تو میں نے ایک پھولوں والے سے پوچھا۔۔۔ ”یہاں مندر کہاں ہے؟“۔۔۔ کہنے لگا۔۔۔ ”حضور کون سے مندر جاؤ گے؟“۔۔۔ یہاں دو مندر ہیں۔۔۔ ایک شیوجی کا۔۔۔ دوسرا کرشنا جی کا۔۔۔ میں نے کہا۔۔۔ ”کوئی بھی بتا دو۔۔۔ ہمیں تو صرف مندر ہی دیکھنا ہے۔۔۔ کوئی بھی دیکھ لیں گے۔۔۔“

کہنے لگا۔۔۔ ”کس کث میں ڈال دیا۔۔۔ ایسے تھوڑی ہے۔۔۔ جس نے بلایا ہو۔۔۔ اسی کے پاس جاتے ہیں۔۔۔ اب بھگوان جانے۔۔۔ آپ کو کس نے بلایا ہے۔۔۔ بلایا آپ کو کرشنا جی نے ہو۔۔۔ بھیج میں شیوجی کے پاس دوں۔۔۔ اب کرشنا جی تو ہو گئے ناراض۔۔۔ نہ نہ نہ۔۔۔ یہ پاپ تو مجھ سے ناسی ہوگا۔۔۔“

ہم دونوں حیرت سے۔۔۔ ایک دوسرے کا منہ دیکھنے لگے۔۔۔ لودیکھ لو مندر۔۔۔ یہاں تو معاملہ ہی الٹ ہے۔۔۔ اچانک میرے ذہن نے کام کیا۔۔۔ میں نے کہا۔۔۔ ”جو قرب ہے اسی میں جانا ہے۔۔۔ وہ ایک دم خوش ہو گیا اور۔۔۔ خوشی سے سر کو جھولتے ہوئے۔۔۔ کہنے لگا۔۔۔ ”لوجی یہ ہوئی تاباں۔۔۔ وہ تو جی یہ باجوسی میں ہے۔۔۔ دھن ہو۔۔۔ آج آپ نے۔۔۔ پریم چند کو۔۔۔ پاپی ہونے سے بچالیا۔۔۔“

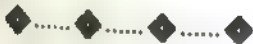
کلی مڑتے ہی۔۔۔ پتلے سے پتھر کے پیچھے۔۔۔ چھوٹا سا مندر۔۔۔ ہمارا اختر تھا۔۔۔ ہم نے۔۔۔ پتھر کے پتروں میں رکھے۔۔۔ شوریہ میں جوتے رکھے۔۔۔ اور لوہے کی گول گھوٹی ہوئی۔۔۔ سڑھیوں سے گھومتے ہوئے۔۔۔ اوپر مندر کے اندر جا پہنچے۔۔۔

دیے تو ہم کئی مندروں میں گئے تھے۔۔۔ پر وہ سب تاریخ کا تحفہ تھے۔۔۔ پرانے۔۔۔ بے رونق۔۔۔ اجڑے ہوئے۔۔۔ جیتے جاگتے مندر میں۔۔۔ یہ ہمارا پہلا ایکسپیرینس تھا۔۔۔ لوگ تو تھے مگر۔۔۔ ویک ڈے ہونے کی وجہ سے رش کم تھا۔۔۔ پانچ بجے دیوتا کے درشن ہونے تھے۔۔۔ اور ابھی اس میں کچھ وقت تھا۔۔۔

جیسے ہی۔۔۔ لکڑی کے درازوں والے دروازے کے پیچھے سے۔۔۔ پنڈت نے چھوٹی سے چھٹی بجانا شروع کی۔۔۔ سب دروازے کے سامنے۔۔۔ جمع ہونا شروع ہو گئے۔۔۔ پورے پانچ بجے۔۔۔ کھڑکھڑ کرتا دروازہ کھلا۔۔۔ سونے کے زیور پہنے۔۔۔ چاندی کی چمکتی مورتی۔۔۔ ہمارے سامنے چمکنے لگی۔۔۔ سب جے ہو۔۔۔ جے ہو کہتے جھک گئے۔۔۔ اور ہم دونوں۔۔۔ ان کے درمیان۔۔۔ حیرت کے بت بنے۔۔۔ کھڑے رہ گئے۔۔۔

واپسی کے لئے مڑے تو۔۔۔ دروازے پر کھڑے داسی نے۔۔۔ ایک طرف اشارہ کرتے ہوئے کہا۔۔۔ ”مہاراج۔۔۔ واپسی کا راستہ وہ رہا۔۔۔ یہ تو وہ راستہ ہے۔۔۔ جس سے آپ داخل ہوئے تھے۔۔۔“

ہمارے باہر نکلنے سے پہلے ہی۔۔۔ سردیوں کی بے صبری شام۔۔۔ بازار پہنچ چکی تھی۔۔۔ بوڑھی بلڈنگوں پر لگے۔۔۔ بڑے بڑے ٹل بورڈز۔۔۔ روشنیوں کی بولیاں بول رہے تھے۔۔۔



## بدتمیز لڑکا

ایک طرف۔۔۔ شام اور سورج۔۔۔ دوسری طرف۔۔۔ ہم۔۔۔

کہنے لگی۔۔۔ ”کبھی تم نے۔۔۔ سورج کو سمندر میں۔۔۔ ڈوبتے ہوئے دیکھا ہے۔۔۔ کس قدر فیزی نیٹک (fascinating) ہوتا ہے نا۔۔۔ وہ سماں۔۔۔

میں نے کہا۔۔۔ ”ایکسکیو زی۔۔۔ میں ایک حساس انسان ہوں۔۔۔ میرے لئے کسی کو ڈوبتے دیکھنا۔۔۔ کبھی بھی فیزی نیٹک نہیں ہو سکتا۔۔۔ چاہے وہ سورج ہی کیوں نہ ہو۔۔۔“

کہنے لگی۔۔۔ ”او ہو۔۔۔ بدتمیز لڑکے۔۔۔ میرا یہ مطلب نہیں تھا۔۔۔ پھر سوچے ہوئے۔۔۔ جیسے بات سمجھ آ گئی ہو۔۔۔ کہنے لگی۔۔۔ ”تم بھی نا۔۔۔ کتنے سویت ہو۔۔۔“

کبھی کبھی مجھے خیال آتا ہے۔۔۔ میرا یوں غم میں ڈوبنا۔۔۔ زندگی میں غوطے کھانا۔۔۔ اسے فارغ وقت میں۔۔۔ فیزی نیٹ ہی نہ کرتا ہو۔۔۔



## احتجاج

اخبار کے فرنٹ پیج پر۔۔۔ تصویر چھپی تھی۔۔۔ یونیورسٹی فیلوز سڑک پر بیٹھے تھے۔۔۔ وہ سب سے آگے اور نمایاں تھی۔۔۔ بلیو کلر کے کپڑوں میں۔۔۔ صاف لگ رہا تھا۔۔۔ انھیں لیڈ کر رہی ہے۔۔۔

ہوا یوں کہ میں۔۔۔ یونیورسٹی سے باہر نکل کر۔۔۔ سڑک کر اس کر رہا تھا۔۔۔ جب ایک تیز رفتار کار۔۔۔ مجھ سے آ کر ٹکرا گئی۔۔۔ بجائے اس کے کہ وہ مجھے سمجھاتی۔۔۔ کہ دیکھ کر سڑک کر اس کیا کرو۔۔۔ سارا قصور ہی گاڑی والے کا نکال دیا۔۔۔ کیا کروں اسے کبھی میرا عیب۔۔۔ نظری نہیں آتا تھا۔۔۔

ماری یونیورسٹی کو اکٹھا کر کے۔۔۔ احتجاج کرنے۔۔۔ سڑک پر آ بیٹھی۔۔۔ کہ گاڑیوں والے احتیاط کیوں نہیں کرتے۔۔۔ انھیں یونیورسٹی کے سامنے سے۔۔۔ گزرتے وقت رفتار کم رکھنی چاہیے۔۔۔ کہتے ہیں کہ۔۔۔ سارا میڈیا منتیں کرتا رہا پر۔۔۔ مجال ہے ایک انج بھی ملی ہو۔۔۔ وہ تو جب یونیورسٹی کے وائس چانسلر نے۔۔۔ آ کر ہاتھ جوڑے تو۔۔۔ جا کر مانی وہ۔۔۔

اہل کے بیڈ پر جب میری آنکھ کھلی تو۔۔۔ ساتھ پڑے اخبار کے۔۔۔ فرنٹ پیج پر۔۔۔ نفل فریم جتنی بڑی۔۔۔ اس کی تصویر دیکھ کر۔۔۔ میں اسی لمحے ٹھیک ہو گیا تھا۔۔۔ کیا کریں۔۔۔ جسمانی زخموں کو بھرنے میں وقت لگتا ہے۔۔۔ روحانی ایک روح پر تصویر سے ہی۔۔۔ بھر جاتے ہیں۔۔۔





## محبت کی نیل

تم نے مجھے۔۔۔ انگوڑوں کی نیل کی۔۔۔ بخیری دیتے ہوئے کہا تھا۔۔۔ ”یہ محبت کی نیل ہے۔۔۔ اس پر محبت کا پھل لگے گا۔۔۔ جسے کھانے سے درد محبت دور ہوگا۔۔۔ ہم دونوں اسے مل کر۔۔۔ تقسیم کیا کریں گے۔۔۔ دیکھنا۔۔۔ پوری دنیا سے۔۔۔ محبت کے مریض۔۔۔ لا۔۔۔ ہو آیا کریں گے۔۔۔ ہمارے پاس۔۔۔ شفاء کے لئے۔۔۔“

گھر کے باہر لگی۔۔۔ ہاتھ جتنی وہی نیل اب۔۔۔ تیسری منزل تک جا پہنچی ہے۔۔۔ اور اس کا پھل۔۔۔ لوگ پکنے سے پہلے ہی۔۔۔ کھا جاتے ہیں۔۔۔

کل رات درد دل زیادہ بڑھ گیا تو۔۔۔ پہلی بار۔۔۔ ٹیسٹ کے طور پر۔۔۔ اسی نیل پر لگے۔۔۔ ٹو فرم کے میں نے۔۔۔ تین دانے کیا کھائے۔۔۔ مجھے چھ گھنٹے جناح اسپتال کے۔۔۔ ایمر جنسی وارڈ میں گزارنے پڑے۔۔۔

ڈگری ہولڈر ڈاکٹر زکو۔۔۔ سمجھ ہی نہیں آتی تھی کہ۔۔۔ مرض ہے کیا۔۔۔ یہاں تک کے سلیٹرز کو بلانا پڑا۔۔۔ مگر کیا فائدہ۔۔۔ یہ ڈاکٹر زکو نسا باہر محبت ہوتے ہیں کہ۔۔۔ ان سے محبت کا مریض ڈائیگنوز (diagnose) ہو سکے۔۔۔

کیونکہ سب زبانوں سے بالاتر۔۔۔ محبت کی ایک۔۔۔ اپنی ہی منفرد زبان ہوتی ہے۔۔۔ جسے صرف۔۔۔ محبت کرنے والے ہی سمجھ سکتے ہیں۔۔۔



## کھوئے ہوئے کے نام

تم نے میرا ہاتھ۔۔۔ اپنے دونوں ہاتھ میں لے کر کہا تھا۔۔۔ ”تم۔۔۔ مجھے سنبھال تو پاؤ گے نا؟“۔۔۔

کلوی کے سوکھے پنج پر بیٹھے بیٹھے۔۔۔ میرا دل بھی بیٹھ گیا تھا۔۔۔ مجھے خاموش پا کر تم۔۔۔ دوسری طرف دیکھنے لگی تھی۔۔۔

آنسوؤں کو دیکھنے کے لیے۔۔۔ آنکھوں کی نہیں۔۔۔ احساس کی ضرورت ہوتی ہے۔۔۔ سوئم ادھر دیکھتی یا ادھر۔۔۔ مجھے تو سب نظر آ رہا تھا۔۔۔

میں خاموش رہا۔۔۔ مجھے خاموش ہی رہنا چاہیے تھا۔۔۔

بھلا خود ہی سوچتی۔۔۔ تم۔۔۔ جو شخص اپنی کار کی کیو (keys) تک نہ سنبھال سکتا ہو۔۔۔ وہ بھلا جیتی جاگتی۔۔۔ جل پری۔۔۔ کیونکر سنبھال سکتا ہے۔۔۔



## Survival of the Wisest

میں نے اس کا ہاتھ۔۔۔ اپنے دونوں ہاتھوں میں لے کر۔۔۔ تو سینڈوچ۔۔۔ بنائے ہوئے کہا۔۔۔ ”نظریہ ارتقاء۔۔۔ theory of evolution۔۔۔ کے مطابق۔۔۔ جو جتنا زیادہ طاقتور ہو گا وہ۔۔۔ اتنی دیر تک زندہ رہے گا۔۔۔ اور تمہیں پتا ہے نا۔۔۔ میری ساری طاقت تو تم ہو۔۔۔ اگر تمہیں کچھ ہوا۔۔۔ تو میں اس بوسیدہ ہڈی کی طرح۔۔۔ جس سے وقت۔۔۔ اس کی ساری طاقت چھین لے۔۔۔ خود بخود ڈھ جاؤں گا۔۔۔“

کہنے لگی۔۔۔ ”survival of the fittest۔۔۔ come on۔۔۔ گزرے وقتوں کی بات ہے اب۔۔۔ survival of the wisest۔۔۔ کا دور ہے۔۔۔“

جو جتنا زیادہ عقلمند ہو گا۔۔۔ وہ اتنی دیر تک زندہ رہے گا۔۔۔ اور تم اچھے خاصے عقلمند ہو۔۔۔“

لو پھر میرے عقلمند ہونے کی بھی۔۔۔ داد دینا ہوگی۔۔۔ جو آج تک زندہ ہوں۔۔۔ پر اس زندہ ہونے میں۔۔۔ عجب ذالالت ہے کہ۔۔۔ میں مدتوں سے۔۔۔ مسجد قرطبہ کی طرح قائم تو ہوں۔۔۔ پر میرے اندر اذان نہیں ہوتی۔۔۔



## صدقہ محبت

میں نے کہا۔۔۔ ”میری دادی کہا کرتی تھیں۔۔۔ جس نعمت کا صدقہ نہ دو تو۔۔۔ وہ سلب کر لی جاتی ہے۔۔۔ بے برکت و برباد ہو جاتی ہے۔۔۔ چاہے کوئی چاہت ہو یا۔۔۔ میلوں پھیلی محبت۔۔۔“

اپنی شہادت کی انگلی کو۔۔۔ میرے ماتھے کے درمیان رکھ کر۔۔۔ اسے پیش کر کے۔۔۔ ہنستے ہوئے کہنے لگی۔۔۔ ”بوڑھے لڑکے۔۔۔ یہ تمہاری دادی کا۔۔۔ دور نہیں ہے۔۔۔ شکر کرو جو تم۔۔۔ میرے ساتھ پڑھتے ہو۔۔۔ ورنہ تو میں۔۔۔ تمہارے پڑھے لکھے ہونے پر۔۔۔ شک کرنے لگتی۔۔۔ تم نا۔۔۔ دادی کے دور سے۔۔۔ ذرا باہر نکلو۔۔۔“

Finally my granny is the winner

لو پھر۔۔۔ میری افغانی برقعہ پہننے والی۔۔۔ دادی جیت گئیں۔۔۔ اور تم ہار گئی۔۔۔ دیے ایک بات تو طے ہے۔۔۔ نقصان ہمیشہ نہ ماننے والوں کا ہی ہوتا ہے۔۔۔ ورنہ ماننے والوں کو تو۔۔۔ من و سلوئی تک ملتا ہے۔۔۔



## جدائی کا جنگل

تم نے۔۔۔ داتا صاحب سے واپسی پر۔۔۔ سکتل پر رکی گاڑی کا شیشہ اور اپنی پلکیں۔۔۔ دونوں کو ایک ساتھ۔۔۔ نیچے کرتے ہوئے۔۔۔ اپنے پیارے سے پرس میں سے۔۔۔ ڈھونڈ کر ایک ہزار کا نیا نوٹ۔۔۔ پرانے سے فقیر کو۔۔۔ دیتے ہوئے کہا تھا۔۔۔ ”باباجی۔۔۔ ہمارے لئے بھی دُعا کرنا“۔۔۔

فقیر نے وہ نوٹ۔۔۔ واپس گاڑی میں پھینکتے ہوئے کہا۔۔۔ ”تم دونوں کی محبت گرسٹ ہے۔۔۔ جسے میری دعائیں نہیں بچا سکتیں“۔۔۔

یہ سنتے ہی۔۔۔ تہای آنکھوں میں آنسو آگئے۔۔۔ اور تم نے ہمیشہ کی طرح۔۔۔ انہیں چھپانے کی ناکام کوشش کی۔۔۔ میں کونسا ”جذباتی اندھا“ تھا۔۔۔ جو مجھے تمہارا دکھ نظر نہ آتا۔۔۔

ہاں نہیں وہ کوئی خنثی تھی۔۔۔ جو تم۔۔۔ ماننی تھیں۔۔۔ کوئی دُعائیں تھیں۔۔۔ جو تم کرواتی تھیں۔۔۔ کبھی۔۔۔ تم نے۔۔۔ اپنے ہاتھ۔۔۔ اپنے لیے ہی۔۔۔ دعا کے لئے اٹھائے ہوتے۔۔۔ مجھ سے مجھے ہی مانگا ہوتا۔۔۔ تو آج ہم۔۔۔ یوں جدائی کے جنگل۔۔۔ میں نہ چل رہے ہوتے۔۔۔



## محبت کا گواہ

تم نے۔۔۔ آدمی رات کے۔۔۔ پورے چاند کو۔۔۔ حاضر و ناظر جان کر کہا تھا۔۔۔  
”یہ میری محبت کا گواہ ہے“۔۔۔

پر اب میں کیا کروں۔۔۔ اس دنیا کی اعلیٰ عدالتیں۔۔۔ پلید۔۔۔ پارکوں۔۔۔ درختوں۔۔۔ پتھروں۔۔۔ کی گواہی کو تو۔۔۔ ماننی نہیں تھیں۔۔۔ اب۔۔۔ خود دو دکھڑے ہو کر۔۔۔ لفظوں کی لاج رکھنے والے چاند کی۔۔۔ گواہی لینے سے بھی انکاری ہیں۔۔۔

میں کہاں جاؤں کہ۔۔۔ نہ تم میری ماننی ہو۔۔۔ نہ عدالتیں۔۔۔

میں اور میرا کیس۔۔۔ دونوں لفکے ہوئے ہیں۔۔۔



## Inability

کافی دن گزر گئے۔۔۔ بات نہ ہوئی تو۔۔۔ کہنے لگی۔۔۔ ”تمہارا مسئلہ کیا ہے۔۔۔“ میں نے کہا۔۔۔ ”مجھے ناراض کرنا تو آتا ہے۔۔۔ منانا نہیں آتا۔۔۔“ کہنے لگی۔۔۔ ”کسی بھی تعلق کا اہم شیپ۔۔۔ منانا آتا۔۔۔ ہوتا ہے۔۔۔ کسی کو منانا۔۔۔ نہ آتا بھی۔۔۔ ایک قسم کی Inability ہے۔۔۔“

میں نے کہا۔۔۔ ”میں تو پھر۔۔۔ اسی شیپ پر ہی۔۔۔ سِلپ ہوتا ہوں۔۔۔ تعلق کا تاج محل۔۔۔ تعمیر ہوتے ہوتے۔۔۔ نرک جاتا ہے۔۔۔“ کہنے لگی۔۔۔ ”سیکھ جاؤ گے۔۔۔“

دیکھو۔۔۔ اتنے برس بیت جانے کے بعد بھی۔۔۔ میں کچھ نہیں سیکھ پایا۔۔۔ سنا ہے تم روٹھ گئی ہو۔۔۔

تم تو میری Inability سے واقف ہو نا۔۔۔ خود ہی مان جاؤ۔۔۔ میں تو وہی ہوں۔۔۔ بس پتہ تبدیل ہو گیا ہے۔۔۔



## محبت کا میگنٹ

کہنے لگی۔۔۔ ”تم نا۔۔۔ محبت کے میگنٹ ہو۔۔۔ یونیورسٹی میں آتے ہی۔۔۔ میں تمہاری طرف کھینچنے لگی تھی۔۔۔ تب تمہیں نہیں پتا تھا۔۔۔ پر میں۔۔۔ تب بھی کشش محسوس کرتی تھی۔۔۔ تمہاری۔۔۔“

”بہت کمزور ہو تم بھی۔۔۔“ میں نے کہا۔۔۔ کہنے لگی۔۔۔ ”وہ کیسے۔۔۔“ ”میگنٹ اپنے سے کمزور کو۔۔۔ اپنی طرف کھینچتا ہے۔۔۔ پر اپنے سے زیادہ طاقتور کی طرف۔۔۔ خود کھینچا چلا جاتا ہے۔۔۔“ میں نے جواب دیا۔۔۔

کہنے لگی۔۔۔ ”تمہارے ساتھ رہ رہ کر دیکھنا۔۔۔ ایک وقت ایسا آئے گا۔۔۔ میں تم سے زیادہ۔۔۔ پر کشش ہو جاؤں گی۔۔۔ پھر حساب الٹا ہو گا۔۔۔ تم کھینچنے چلے آؤ گے میری طرف۔۔۔ میں آرام کروں گی آرام سے۔۔۔ ساری بے چیدیاں۔۔۔ تمہاری ہوں گی۔۔۔“

سوچوں کی سوئیاں ہیں کہ۔۔۔ مسلسل چبھتی ہیں۔۔۔ تم ایسی پر کشش ہوئی ہو کہ۔۔۔ میں ہی زل گیا ہوں۔۔۔ اور ایک تمہارا آرام ہے کہ۔۔۔ اے آگ ہی نہیں لگتی۔۔۔ ختم ہونے کا۔۔۔ نام ہی نہیں لے رہا۔۔۔

تمہارے پاس تو پھر۔۔۔ تم ہو۔۔۔ میرے پاس تو۔۔۔ میں بھی نہیں رہا۔۔۔





## گوچر موچر سے اگلی سٹیج

اے فور سائز کا۔۔۔ نیا۔۔۔ سفید۔۔۔ صفحہ۔۔۔ لکیر۔۔۔ اے گوچر موچر سا کر کے کہنے لگی۔۔۔ ”یہ حالت ہے میری“۔۔۔

میں نے حیرت سے اے۔۔۔ اوپر سے نیچے تک دیکھا تو۔۔۔ کہنے لگی۔۔۔ ”ظاہری نہیں۔۔۔ باطنی۔۔۔ صرف محبت والوں کو ہی۔۔۔ اندر کی حالت سمجھ آتی ہے۔۔۔ باقی تو باہر کی حالت ہی۔۔۔ سمجھ لیں تو۔۔۔ بھی قیمت ہے“۔۔۔

یہ جو شائے لوگ ہوتے ہیں نا۔۔۔ انہیں سمجھنا بھی ایک آرٹ ہے۔۔۔ کچھ بول کر بتائی نہیں پاتے۔۔۔ اندر ہی اندر۔۔۔ پلاؤ پکاتے رہتے ہیں۔۔۔ چاہے محبت کی ہو یا نفرت کی۔۔۔ اب سامنے والا بھی کون سا۔۔۔ مائنڈ سائیکسٹ ہوتا ہے۔۔۔ جوان کے اندر کا بھید سمجھ سکے۔۔۔

پر شکر ہے۔۔۔ دو بول کر تو۔۔۔ نہیں بتا پاتی تھی۔۔۔ پر کریٹیو (creative) ہونے کی وجہ سے۔۔۔ بات کو سمجھانے کے۔۔۔ طریقے اسے بہت آتے تھے۔۔۔

اب میں گوچر موچر سے۔۔۔ اگلی سٹیج پر پہنچ گیا ہوں۔۔۔ اور پیشا۔۔۔ کاغذوں کو۔۔۔ گوچر موچر کرنے کے بعد۔۔۔ پھاڑتا رہتا ہوں۔۔۔ چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں۔۔۔ پٹائیں۔۔۔ کسی کو تو سمجھ نہیں آتی۔۔۔ اے بھی آتی ہوگی یا نہیں۔۔۔

## بے لوث محبت

کہنے لگی۔۔۔ ”مجھے تو سینڈوچ کی ضرورت ہے“۔۔۔ میں نے فوراً۔۔۔ اس کا ہاتھ اپنے دونوں ہاتھوں میں لے کر۔۔۔ تو سینڈوچ بنا کر کہا۔۔۔ ”کبھی بھی۔۔۔ کچھ بھی۔۔۔ چاہیے ہو تو۔۔۔ مجھ سے کہا کرؤ“۔۔۔

کہنے لگی۔۔۔ ”جسے محبت مکمل نہ کر سکے تو۔۔۔ اسے ساری دنیا کا مال۔۔۔ مل کر بھی مکمل نہیں کر سکتا۔۔۔ مجھے محبت کے سوا۔۔۔ کچھ بھی نہیں چاہیے۔۔۔ پر اگر تم میرے صغے کی محبت بھی مجھے۔۔۔ نہ دے سکو تو۔۔۔ میں کہاں جاؤں گی۔۔۔ میری محبت پر۔۔۔ صرف میرا حق ہے“۔۔۔

سمجھداری تو اس کو سلام کرتی تھی۔۔۔ باتوں کی مالا ایسے پروتی کہ۔۔۔ سننے والا محبت سے مالا مال ہو جاتا۔۔۔

جب میں نے پُر اعتماد لہجے میں کہا کہ۔۔۔ ”میری آنکھوں میں دیکھو۔۔۔ اگر کوئی نہیں۔۔۔ اپنے سوائے نظر آئے تو۔۔۔ مجھے موقع پر ہی ماردینا“۔۔۔ تو مجھے ایسے دیکھنے لگی کہ۔۔۔ میرا دل چاہنے لگا۔۔۔ ساری دنیا اسی وقت۔۔۔ تھرکی ہو جائے اور۔۔۔ ہم یوں۔۔۔ ایک دوسرے کو دیکھتے رہیں۔۔۔



## تو فکر

کبھی کبھی وہ۔۔۔ میری شہادت کی انگلی۔۔۔ (جیسے وہ۔۔۔ تو فکر) محبت کی انگلی) کہا کرتی تھی۔۔۔ پکڑ کر ایسے چلا کرتی جیسے۔۔۔ بچے بڑوں کی پکڑ کر چلتے ہیں۔۔۔

میں جو کبھی۔۔۔ مسکرا کر پوچھتا۔۔۔ ”یہ کیا ہے؟“۔۔۔ تو۔۔۔ کہنے لگتی۔۔۔ (ویسے وہ میرے ایک ہی سوال کو۔۔۔ کئی بار پوچھنے پر بھی۔۔۔ بالکل برا نہیں مناتی تھی بلکہ۔۔۔ ہر بار ایسے جواب دیتی جیسے۔۔۔ وہ سوال پہلی بار پوچھا گیا ہو)۔۔۔

”تم میرے رہنما ہو۔۔۔ میں تمہاری رہنمائی سے۔۔۔ روشن ہونا چاہتی ہوں پر۔۔۔ چتا نہیں کیوں پر۔۔۔ کبھی کبھی مجھے۔۔۔ خوف آتا ہے کہ۔۔۔ کہیں میں تمہیں کھو نہ دوں۔۔۔ تمہیں کھو دیا تو۔۔۔ میری زندگی تاریک ہو جائے گی“۔۔۔

ایک دن۔۔۔ میں نے اپنی انگلی اس سے چھین کر۔۔۔ مذاق میں کہا۔۔۔ ”لو ذرا کھو کر تو دکھاؤ“۔۔۔

کچھ لمبے قیوت کے ہوتے ہیں۔۔۔ اسی لیے کہتے ہیں کہ۔۔۔ کبھی مذاق میں بھی برانہ بولو کہ۔۔۔ قیوت میں کونسا دیر لگتی ہے۔۔۔

کبھی کبھی مجھے لگتا ہے۔۔۔ وہ وہی۔۔۔ گرسڈ لکھ تھا۔۔۔ جب اُسے۔۔۔ میرے مقدر سے منایا گیا۔۔۔



## آزادی

میں نے پوچھا۔۔۔ ”تم اپنے خوابوں کا کیا کرتی ہو؟“۔۔۔ کہنے لگی۔۔۔

”تم سے پہلے تو میں انہیں دیکھ کر۔۔۔ عمر قید کی سزا سنا دیتی تھی۔۔۔ لاشعور کے لائق تھی۔۔۔ اندھیروں میں“۔۔۔

پراب۔۔۔ جب سے تم ملے ہو۔۔۔ سارے خواب۔۔۔ پھڑپھڑانے لگے ہیں۔۔۔ کچھ ہی نہیں آتی کہ۔۔۔ میں خوابوں کو دیکھتی ہوں کہ۔۔۔ خواب مجھے۔۔۔

کبھی کبھی تو۔۔۔ ایسے لگتا ہے مجھے کہ۔۔۔ میں۔۔۔ lucid dream۔۔۔ دیکھ رہی ہوں۔۔۔



## سحر یا سراب

درختوں کے جھنڈ میں۔۔۔ جناح پارک کے۔۔۔ کچے واکنگ ٹریک پر۔۔۔ واک کرتے ہوئے۔۔۔ کہنے لگی۔۔۔

”تم نے غور کیا ہے۔۔۔ چاند ہمارا پیچھا کر رہا ہے۔۔۔ ہم رکیں تو۔۔۔ ہمارے ساتھ ہی رک جاتا ہے۔۔۔ ہم چلتے ہیں تو۔۔۔ ہمارے ساتھ ساتھ چلنے لگتا ہے۔۔۔ لگتا ہے جیسے۔۔۔ کوئی چال چل رہا ہو۔۔۔“

میں نے مسکراتے ہوئے کہا۔۔۔

”کیوں بے چارے کو الزام دیتی ہو۔۔۔ صرف چاند ہی نہیں۔۔۔ سارا شہر ہی۔۔۔ تمہارے سحر میں جتا ہے۔۔۔“



## بے باک

اے بھجنے کے لئے۔۔۔ ان محنت کتابوں کا۔۔۔ مطالعہ بھی کم تھا۔۔۔  
بھی بھی۔۔۔ اتنی شائے کہ۔۔۔ کہیں شرم سے مر ہی نہ جائے۔۔۔  
اور بھی بھی۔۔۔ اتنی بولڈ کہ۔۔۔ بس۔۔۔

چلتے چلتے۔۔۔ کہیں بھی۔۔۔ کسی سے بھی رائے لینے لگتی۔۔۔ ”زرا دیکھنا کیسی لگ رہی ہوں۔۔۔ بس صبح جلدی میں تھی نا۔۔۔ جو سامنے پڑا ملا۔۔۔ پہن لیا۔۔۔ ہال تو ٹھیک ہی ہوں گے۔۔۔ کرلی بالوں کا یہی تو فائدہ ہے۔۔۔ انھیں کون سا کنگھی کرنا پڑتا ہے۔۔۔“

وہ۔۔۔ لاشعوری طور پر۔۔۔ راہ چلیوں کے۔۔۔ درروں پر دستک دینے کی عادی تھی۔۔۔ مگر یہ دستک خالصتاً عادتاً ہوتی۔۔۔ من کے اندر۔۔۔ بے آئی کم ان۔۔۔  
کا مقصد نہیں ہوتا تھا۔۔۔



## پلیسپوائفیکٹ

ایک دن بیٹھے بیٹھے۔۔۔ کلاس میں شور مچا دیا۔۔۔ "جلدی دیکھو۔۔۔ جلدی دیکھو۔۔۔ میری آنکھ میں کچھ گر گیا۔۔۔"

ساری کلاس اس کی آنکھ۔۔۔ کھول کھول کر دیکھے۔۔۔ پردہاں کچھ ہو تو ملے نا۔۔۔ ایک وہ کہ اسے۔۔۔ مبر نہ آئے۔۔۔ سب نے سمجھایا کہ کچھ نہیں ہے۔۔۔ کہنے لگی۔۔۔ "جب تک اپنی آنکھوں سے۔۔۔ نکادیکھ نہ لوں گی۔۔۔ سکون نہیں ملے گا۔۔۔"

میں نے بھاگ کر۔۔۔ باہر سے نکا توڑا۔۔۔ اس کی آنکھ سے نکالنے کا ڈرامہ کیا۔۔۔ تو میری انگلی پر نکادیکھ کر۔۔۔ اسے فوراً سکون آ گیا۔۔۔ حالانکہ وہ اس کی آنکھ سے۔۔۔ نکلا بھی نہیں تھا۔۔۔

بعد میں کہنے لگی۔۔۔ "آخرین ہے تمہارے پر۔۔۔ جو کسی کا مائنر (minor) سامنہ بھی۔۔۔ آسانی سے سولو (solve) کر لیتے ہو۔۔۔ میں تو سمجھتی تھی کہ۔۔۔ تم بس میجر میں ہی ماہر ہو۔۔۔ مگر تمہارے ہاتھ میں۔۔۔ بڑی شفاء ہے۔۔۔"



## سادگی

ات پلٹ۔۔۔ حرکتیں کرنے کے۔۔۔ کچھ آئیڈیاز۔۔۔ تو میرے ہوتے۔۔۔ کچھ اس کے۔۔۔ پر بد قسمتی سے۔۔۔ وہ میرا تھا۔۔۔

میں نے کہا۔۔۔ "ڈرنے کی کوئی بات نہیں۔۔۔ میرا ہاتھ پکڑ کر۔۔۔ آنکھیں بند کر کے۔۔۔ ایلیویٹر پر پاؤں رکھو۔۔۔" (اسے ایلیویٹر سے ڈر لگتا تھا)۔۔۔

ایک پاؤں ایلیویٹر پر رکھا۔۔۔ دوسرے میں دیر کر دی۔۔۔ تو وہ گرتی۔۔۔ مجھے کچھ سمجھ نہ آئی۔۔۔ اور میں نے ہاتھ مسلسل پکڑے رکھا۔۔۔ وہ تو بچا ہو۔۔۔ ایلیویٹر رک گئی۔۔۔ ورنہ پتا نہیں کیا ہوتا۔۔۔ میرے ہاتھ پکڑے رہنے سے۔۔۔ اس کا بازو مڑ گیا اور اسے درد ہونے لگا۔۔۔ پر اس نے ایک بار بھی۔۔۔ کچھ نہ بولا۔۔۔ کوئی گلہ نہیں کیا۔۔۔

واپسی پر۔۔۔ میں نے پریشانی میں پوچھا۔۔۔ "کوئی چوٹ تو نہیں آئی؟" کہنے لگی۔۔۔ "ساری چوڑیاں تڑوا دیں؟" میں نے کہا۔۔۔ "چوڑیوں کو چھوڑ دو۔۔۔ تم تو نمیک ہوتا۔۔۔" کہنے لگی۔۔۔ "چوڑیاں بہت ہی کچی ہوتی ہیں۔۔۔ ایک ساتھ ہی ٹوٹ جاتی ہیں؟" میں نے کہا۔۔۔ "اچھا فکر نہ کرو۔۔۔ میں نئی لے دوں گا۔۔۔ بچوں کی طرح فوراً خوش ہو گئی۔۔۔ جیسے کچھ ہوا ہی نہ ہو اور۔۔۔ کہنے لگی۔۔۔ "آئس کریم بھی کھلاؤ گے نا۔۔۔ چاکلیٹ فلیور۔۔۔"





## پاک اور پرانی روح

مدد دینے کا بھی اس کا۔۔۔ طریقہ مثالی تھا۔۔۔ ایسے مدد فراہم کرتی۔۔۔ لگتا مدد دے نہ رہی ہو۔۔۔ مانگ رہی ہو۔۔۔ مجھے پیاس لگی ہے۔۔۔ پانی پینے جا رہی ہوں۔۔۔ آج ہوئے۔۔۔ تمہارے لئے بھی لے آؤں۔۔۔ گھر جانا پڑ رہا ہے۔۔۔ آؤ تمہیں بھی چھوڑ دوں۔۔۔ راستے میں بچی ہوئی باتیں ہی کر لیتا۔۔۔

میرے سر میں درد ہو رہا ہے۔۔۔ لاؤ تمہارا سرد پا دوں۔۔۔ درد اپنے سر میں ہے اور۔۔۔ جناب دبا دوسروں کا رہی ہیں۔۔۔ اس کا فلسفہ ہی اور تھا۔۔۔ کہتی۔۔۔ دوسروں کے درد کو دور کرو۔۔۔ اپنا خود بخود دور ہو جائے گا۔۔۔

وہ کسی پاک۔۔۔ پرانی روح جیسی تھی۔۔۔ جسے مدتوں عشق کے مقام پر۔۔۔ محبت میں میرینیٹ (marinate) کرنے کے بعد۔۔۔ نئے تازہ جسم میں ڈالا گیا تھا۔۔۔ صدیوں کا سحر اپنا۔۔۔ اس میں صاف نظر آتا تھا۔۔۔



## چابی کہاں ہے؟

وہ جو تم نے۔۔۔ چپانو کے کرشل۔۔۔ بول پوائنٹ سے۔۔۔ نیلے رنگ کا دروازہ۔۔۔ میرے دائیں ہاتھ کی۔۔۔ ہتھیلی پر بنا کر۔۔۔ اپنی ٹل ایڈ ٹو ٹنگر کو۔۔۔ عین اس کے درمیان رکھ کر کہا تھا۔۔۔ ”یہ تو سرکل (دائرہ محبت) ہے۔۔۔ آج سے ہم دونوں۔۔۔ اس میں قید ہیں۔۔۔ نہ تم کہیں جا سکتے ہو۔۔۔ نہ میں۔۔۔ جتنا مرضی چاہو“۔۔۔

میں نے فوراً مان لیا تھا۔۔۔ ہمیشہ کی طرح۔۔۔ کچھ باتیں ہوتی ہیں۔۔۔ بندہ مان ہی لیتا ہے۔۔۔ مگر کچھ کہ ہاں۔۔۔ بس ”ماننا“ ہی محبت ہوتا ہے۔۔۔ مانتے رہو۔۔۔ تعلق کے تالاب میں۔۔۔ تیرتے رہو۔۔۔

وہی ہتھیلی اب اکثر۔۔۔ رات 1:35 کے بعد۔۔۔ سسکنے۔۔۔ تڑپنے۔۔۔ رونے لگتی ہے۔۔۔ اور پھر میری۔۔۔ بائیں ہتھیلی کو۔۔۔ اسے سہلانا۔۔۔ بہلانا۔۔۔ سمجھانا پڑتا ہے۔۔۔

یہ دو اعضاء کا بھی۔۔۔ کتنا فائدہ ہے۔۔۔ ایک روئے تو۔۔۔ دوسرا درد بانٹ لیتا ہے۔۔۔ پر میں کیا کروں۔۔۔ میرا دل تو ایک ہی ہے نا اور۔۔۔ یہ اسی تو سرکل میں آج تک قید ہے۔۔۔ جہاں سے تم کب کی۔۔۔ move on ہو چکی ہو۔۔۔



## Hang till death

تم نے مجھے key hunger کا تحفہ دیتے ہوئے کہا تھا۔۔۔ "اب تم بڑے ہو گئے ہو۔۔۔ رمتوں اور رشتوں کو۔۔۔ سنبھالنا سیکھو۔۔۔ چلو keys سے۔۔۔ شروع کرتے ہیں۔۔۔"

اب تمہیں کون سمجھاتا۔۔۔ ضروری نہیں کہ انسان۔۔۔ عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ۔۔۔ وہی طور پر بھی بڑا ہو جائے۔۔۔

یہ جو spiritual hanging ہوتی ہے نا۔۔۔ یہ physical hanging جیسی نہیں ہوتی۔۔۔ اس میں جسم۔۔۔ محسوس ہے۔۔۔ جھوٹا ہے۔۔۔ جان چھوٹ جاتی ہے۔۔۔ اس میں روح لٹکتی ہے۔۔۔ بھٹکتی ہے۔۔۔ پر معافی نہیں ملتی۔۔۔

سو میں آج تک۔۔۔ دروازے کے پیچھے لگے۔۔۔ اسی کی ہنگ میں۔۔۔ کس کی۔۔۔ کی طرح لٹکا ہوا ہوں۔۔۔ جیسے تم۔۔۔ مجھے دے کر۔۔۔ کب کی بھول چکی ہو۔۔۔



## تو لیک

چھوٹے تھے تو ہمارے۔۔۔ نانا کے گھر کے نزدیک ہی۔۔۔ ایک بہت ہی۔۔۔ خوبصورت جمیل تھی۔۔۔ جمیل تھی کہ میری جان تھی۔۔۔ میں اسے تو لیک۔۔۔ یعنی محبت کی جمیل کہتا تھا۔۔۔ جمیل میں ایک ہی کشتی تھی۔۔۔ جب وہ آہستہ آہستہ۔۔۔ اس میں جیتی تو۔۔۔ وہ جمیل اور بھی۔۔۔ خوبصورت ہو جاتی۔۔۔

جمیل کے ساتھ ساتھ۔۔۔ ایک بہت بڑا بنگلہ تھا۔۔۔ کہتے تھے کہ۔۔۔ وہ بنگلہ کسی بڑے سے۔۔۔ بریگیڈیر کا تھا۔۔۔ جب بھی ہم۔۔۔ نانا کے گھر جاتے۔۔۔ زیادہ وقت اسی جمیل کو دیتے۔۔۔ سنا تھا۔۔۔ وقت کا پانی نہ ملے تو۔۔۔ محبت پروان نہیں چڑھتی۔۔۔ مجھے جمیل سے اور۔۔۔ جمیل کو مجھ سے محبت تھی۔۔۔

پہر ایک دن۔۔۔ وہاں ایک بریگیڈیر آیا۔۔۔ نیا نیا ٹرانسفر ہو کر۔۔۔ اسے جمیل تھوڑی زیادہ پسند آ گئی تو۔۔۔ اس نے اپنے بنگلے کی وہ دیوار۔۔۔ جو اس کے لان کے بعد اور۔۔۔ جمیل سے پہلے تھی۔۔۔ (یہ وہی واحد دیوار تھی جو۔۔۔ اس کے بنگلے کو۔۔۔ جمیل سے جدا کرتی تھی)۔۔۔ کو تڑوا کر۔۔۔ اسے جمیل کے بعد بنوا کر۔۔۔ جمیل کو اپنے۔۔۔ بنگلے کا حصہ بنا کر۔۔۔ مجھ سے میری محبت۔۔۔ میری جمیل۔۔۔ ہی چھین ل۔۔۔

مجھے زندگی میں پہلی بار احساس ہوا۔۔۔ چھین جانے کی تکلیف کیا ہوتی ہے۔۔۔ میں نے اپنی پوری زندگی کوشش کی کہ۔۔۔ میں کبھی کسی سے۔۔۔ کچھ نہ چھینوں۔۔۔ میں نے تو ہمیشہ۔۔۔ درخت کی شاخ پر۔۔۔ دو پرندوں تک کو۔۔۔ اکٹھے بیٹھا دیکھ کر۔۔۔ "صدا ساتھ رہو" کی۔۔۔ صدائیں لگائیں ہیں اور۔۔۔ انھیں جدائی کے جال سے۔۔۔ محفوظ

رہنے کی دعائیں دی ہیں۔۔۔

پر پتا نہیں کیا سازش ہوئی۔۔۔ اس معاشرے نے۔۔۔ تمہیں مل کر۔۔۔ مجھ سے چھین لیا۔۔۔ میرے پاس اور تھا ہی کیا۔۔۔ سوائے تمہارے۔۔۔ تم ہی میرا سہارا تھی۔۔۔ تم ہی میرا سرمایہ۔۔۔

مجھ میں تو۔۔۔ کسی درخت کو تنہا کھڑا۔۔۔ دیکھنے کا حوصلہ نہیں تھا پر اب۔۔۔ تنہائی کی تلوار کا وار۔۔۔ کیسے سہرا رہا ہوں۔۔۔ یہ میں ہی جانتا ہوں۔۔۔

کبھی کبھی تو۔۔۔ مجھے لگتا ہے جیسے۔۔۔

میری محبت۔۔۔ محبت نہیں۔۔۔ کرس (curse) ہے۔۔۔ جس سے کرتا ہوں۔۔۔ اسے ہی کھود دیتا ہوں۔۔۔



## آنسوؤں کی مان لو

ایک بار چینیوں میں۔۔۔ یونیورسٹی کی فیس جمع کروانے کی۔۔۔ آخری تاریخ تھی۔۔۔

میں نے گھر سے۔۔۔ نکلے سے پہلے فون کر کے کہا۔۔۔ ”جلدی تیار ہو جاؤ۔۔۔ ورنہ ہم لیٹ ہو جائیں گے۔۔۔ میں بس آ رہا ہوں“۔۔۔

جب میں اُسے پک کرنے گیا تو۔۔۔ اپنے گھر کے باہر سڑک پر۔۔۔ ٹھنڈہ ٹھار۔۔۔ شربت مندل کا گلاس۔۔۔ لے کر کھڑی تھی۔۔۔ میرے پوچھنے سے پہلے ہی۔۔۔ شربت کے گلاس کی طرف اشارہ کر کے کہنے لگی۔۔۔ ”پتہ نہیں اسے۔۔۔ کیسے پتہ چل گیا کہ تم۔۔۔ جلدی میں ہو گے اور۔۔۔ گھر کے اندر۔۔۔ نہیں آؤ گے تو۔۔۔ تجی میرے لاکھ سمجھانے کے باوجود۔۔۔ زبردستی میرے ساتھ باہر آ گیا۔۔۔

چوہا جلدی سے پی لو۔۔۔ ورنہ بے چارے کا۔۔۔ دل ٹوٹ جائے گا۔۔۔ رونے لگ جائے گا۔۔۔ کسی کو رو لانا۔۔۔ اچھی بات تو نہیں ہے“۔۔۔

صرف اس کے گلاس ہی کی نہیں میں تو۔۔۔ اُس کے چاولوں کی بات بھی مانتا تھا۔۔۔ اکثر چاول پکا کر مجھے میج کرتی۔۔۔

Rice are missing you, where are you?

اب میں اکثر چاول پکا کر۔۔۔ بیٹھا رہتا ہوں۔۔۔ چلو وہ میری نہیں مانتی تو نہ کھا۔۔۔ چاولوں کی ہی مان لے۔۔۔ میں تو اُس کی مسکراہٹ تک کی مان لیتا تھا۔۔۔ وہ ظالم تو۔۔۔ میرے آنسوؤں کی۔۔۔ بات بھی نہیں مانتی۔۔۔



## مکمل

کبھی سوچا بھی نہیں تھا کہ۔۔۔ ایک دن ہم۔۔۔ ایک دوسرے سے ہی۔۔۔ محروم ہو جائیں گے۔۔۔ محبت کا مینار۔۔۔ منہ کے بل گر جائے گا۔۔۔

میں تو اُس کے ساتھ۔۔۔ بوڑھا ہونا چاہتا تھا۔۔۔ اُس کے ٹھنڈے والے۔۔۔ جھولنے ہاتھوں سے۔۔۔ "ہاٹ اینڈ سار" سوپ پینا چاہتا تھا۔۔۔ آنکھوں کی پینائی کمزور ہونے کے بعد۔۔۔ دن کی روشنی میں۔۔۔ اپنا چہرہ اسکے چہرے کے قریب لا کر۔۔۔ اُسے دیکھنا چاہتا تھا۔۔۔ وہ بھی کون سا کم تھی۔۔۔ تسبیح کے دانوں پر پروردگار کا۔۔۔ نام لیتے ہوئے۔۔۔ مانگتی تھی مجھے۔۔۔

ایک دن بڑے بیمار سے پوچھنے لگی۔۔۔ "سنو! جب تم بوڑھے ہو جاؤ گے تب۔۔۔ کیا تم بھی چڑچڑے ہو جاؤ گے؟۔۔۔ پڑھے بابوں کی طرح"۔۔۔

میں نے مسکراتے ہوئے جواب دیا۔۔۔ "نہ۔۔۔ نہ۔۔۔ نہ۔۔۔ چڑچڑے تو وہ ہوتے ہیں۔۔۔ جو تمام عمر۔۔۔ محبت سے۔۔۔ محروم رہے ہوں۔۔۔ تم نے تو میری روح تک۔۔۔ محبت سے معطر کر دی ہے۔۔۔ ساری عمر محبت میں۔۔۔ میری بیٹ رہنے والوں کا۔۔۔ بڑھاپا بڑا خوبصورت ہوتا ہے۔۔۔

تم نے مجھے۔۔۔ "مکمل" کر دیا ہو۔۔۔ اور مکمل بھی بھلا کبھی۔۔۔ چڑچڑے ہوئے ہیں۔۔۔



## بھیکے پن کی بے بسی

بھی کبھی۔۔۔ مجھے ایسے لگتا ہے کہ۔۔۔ جیسے میرے اندر کوئی۔۔۔ دکھ کا گلیشیر ہے جو۔۔۔ پگھل رہا ہے۔۔۔ اندر۔۔۔ آنسوؤں کی آبشار ہے کہ۔۔۔ بہتی ہی جاتی ہے۔۔۔ روکنے کا نام ہی نہیں لیتی۔۔۔ پر باہر ایک۔۔۔ قطرہ نہیں گرتا۔۔۔

میرا اندر۔۔۔ آنسوؤں سے بھرا ہوا ہے۔۔۔ بھیکے پن کا بوجھ ہے کہ۔۔۔ مجھ سے اٹھایا ہی نہیں جاتا۔۔۔ جیسے۔۔۔ internal bleeding۔۔۔ میں بلڈا کر باہر نہ نکل سکے تو۔۔۔ اندر ہی اندر۔۔۔ اکٹھا ہو کر۔۔۔ زہر بنتا جاتا ہے۔۔۔ بالکل ویسے ہی۔۔۔ میرے اندر۔۔۔ سارے آنسو اکٹھے ہو کر۔۔۔ زہر پیدا کر رہے ہیں۔۔۔ دل چاہتا ہے۔۔۔ کوئی مجھے رولائے۔۔۔ کہیں کٹ لگائے کہ۔۔۔ آنسوؤں کا تالاب۔۔۔ بہہ کر باہر آجائے۔۔۔

کوئی زور سے نچوڑے مجھے کہ۔۔۔ سارے اندر پڑے۔۔۔ پھنسے ہوئے۔۔۔ آپہنچتے۔۔۔ آنسو۔۔۔ نچڑ جائیں۔۔۔

کوئی تو ہو۔۔۔ جو مجھے رولائے کہ۔۔۔ کئی ماہ سے۔۔۔ چاہ کر بھی میں۔۔۔ رو نہیں پار رہا ہوں۔۔۔

کوئی مجھے دھوپ میں ڈال دے۔۔۔ سوکھنے کو۔۔۔ کوئی تو ہو۔۔۔ جو میری مدد کرے۔۔۔ کہ میں خود کو خود ہی۔۔۔ نچوڑ بھی تو نہیں سکتا۔۔۔





## نومبر

پتا نہیں۔۔۔ ایسا کیوں لگتا ہے کہ۔۔۔ مجھے کچھ ہو جائے گا۔۔۔ ایسا وقت بھی آتا ہے۔۔۔ جب مجھے اپنی ہی۔۔۔ سوچوں کی سمجھ نہیں آتی۔۔۔ میں بہت جذباتی ہو جاتا ہوں۔۔۔ چیزیں پھینکنے لگتا ہوں۔۔۔ اپنا سردیواروں کے ساتھ مارتا ہوں۔۔۔

مقدمہ درد کو۔۔۔ محسوس کرنا ہوتا ہے۔۔۔ وہ درد جو اندر ہی اندر۔۔۔ میرے اندر دوڑتا۔۔۔ آہیں بھرتا ہے۔۔۔ ایسا کر کے مجھے۔۔۔ کچھ دیر کے لئے۔۔۔ سکون ملتا ہے۔۔۔ کچھ دیر کے لئے۔۔۔ میرے دماغ سے۔۔۔ سب کچھ مل جاتا ہے۔۔۔ شاید میری توجہ ہٹ جاتی ہو۔۔۔ مگر پھر وہی حال ہو جاتا ہے۔۔۔  
مجھے نومبر ہر جگہ نظر آنے لگتا ہے۔۔۔

میرا خیال ہے۔۔۔ نو سیرے ہیں۔۔۔ جو سسک رہے ہوں۔۔۔ یا جسم کے نوزخیں تھیں ہیں۔۔۔ جو علیحدہ علیحدہ۔۔۔ زمین پر تڑپ رہے ہوں۔۔۔ ہاتھ۔۔۔ پاؤں۔۔۔ انگلیاں۔۔۔ یا شاید۔۔۔ شہادت کی انگلی۔۔۔ مجھے یہ ثابت کرنے کے لئے کہ۔۔۔ میری کوئی حیثیت نہیں ہے۔۔۔

کبھی کبھی۔۔۔ میرا دل چاہتا ہے کہ۔۔۔ میں خود کو خود ہی کھولوں اور۔۔۔ دیکھوں کہ۔۔۔ میرے اندر کیا ہے۔۔۔ یہ نومبر مجھے کیوں نچا رہا ہے۔۔۔

ایک۔۔۔ survivor's guilt۔۔۔ سی ہے جو۔۔۔ ستاری ہے۔۔۔  
ایسا لگتا ہے۔۔۔ جیسے مجھے۔۔۔ کروسیفائیڈ کیا جا رہا ہو۔۔۔ جگہ جگہ۔۔۔ کیل گاڑے

میری اینٹیں اکھڑ رہی ہیں سرکار  
یہ درد میرے حوصلے کی دیوار گرا دے گا

گئے ہوں۔۔۔ میرے اندر۔۔۔ جسم سے خون بہہ رہا ہے۔۔۔ درد دور ہوا ہے۔۔۔ میں لگا  
لوگوں کو دیکھ رہا ہوں۔۔۔ اور لوگ اکٹھے ہو کر۔۔۔ میرا تماشا دیکھ رہے ہیں۔۔۔ کیا  
اپنے۔۔۔ کیا پرانے۔۔۔ کوئی ہے جو انھیں سمجھائے کہ۔۔۔ اگر یہ کچھ کر نہیں سکتے  
تو۔۔۔ یہاں سے چلے۔۔۔ کیوں نہیں جاتے۔۔۔ تماشا لگا کر۔۔۔ مجھے تکلیف کیوں  
دے رہے ہیں۔۔۔

لگتا ہے سب۔۔۔ ایک زبان ہو کر کہہ رہے ہوں۔۔۔ تکلیف کا تحفہ مبارک  
ہو۔۔۔ تمہاری قربانی۔۔۔ قیامت تک یاد رکھی جائے گی۔۔۔

یا میرے اللہ۔۔۔ بیٹھے، بٹھائے۔۔۔ یہ کیسی محبت کر بیٹھا میں کہ۔۔۔ جس کا مرہم۔۔۔ ہی  
نہیں ملتا۔۔۔ تڑپنے سے بھی۔۔۔ تسکین نہیں ملتی۔۔۔ رونے سے بھی۔۔۔ راحت نہیں  
ملتی۔۔۔ چیخنے۔۔۔ چلانے سے۔۔۔ چین نہیں پڑتا۔۔۔



## میرا۔۔۔ محبوب واپس کرو

میرا دل۔۔۔ چاہتا ہے کہ۔۔۔ میں سڑکوں پر۔۔۔ نکل جاؤں۔۔۔ نعرے ماروں۔۔۔  
ہر فرد کا۔۔۔ گلا پکڑ کر۔۔۔ کہوں۔۔۔ مجھے میرا۔۔۔ محبوب واپس کرو۔۔۔ ہم نے تمہارا  
کیا بگاڑا تھا۔۔۔ محبت کرنے والے۔۔۔ بھلا کسی کا۔۔۔ کچھ بگاڑ بھی کیا سکتے ہیں۔۔۔

لوگوں کو اکٹھا کروں۔۔۔ جلوس نکالوں۔۔۔ یو۔ این۔ او۔۔۔ جاؤں۔۔۔ پر کچھ نہیں  
آتی۔۔۔ لوگ عاشق کو۔۔۔ اکیلا کیوں چھوڑ دیتے ہیں؟۔۔۔

اپنی خواہشوں کو۔۔۔ عملی جامہ پہنانے سے پہلے۔۔۔ ڈرتا ہوں کہ۔۔۔ لوگ مجھے ایثار مل  
کہیں گے۔۔۔ جنگ کے دور میں۔۔۔ امن کی بات کرنے والے۔۔۔ نفرت کے دور  
میں۔۔۔ محبت کی بات کرنے والے۔۔۔ تیرا اور میرا کے دور میں۔۔۔ ہمارا کی بات  
کرنے والے۔۔۔ اگر ایثار مل ہوتے ہیں تو۔۔۔ ہاں میں۔۔۔ ایثار مل ہوں۔۔۔

کرو۔۔۔ کیا کرتا ہے میرے ساتھ۔۔۔ لگاؤ۔۔۔ کون سی حد لگائی ہے۔۔۔ لے  
چلو۔۔۔ جہاں لے کر۔۔۔ جاتا ہے۔۔۔ میں تو پہلے ہی۔۔۔ زندگی کی قید میں  
۔۔۔ جدائی کی سزا۔۔۔ کاٹ رہا ہوں۔۔۔ اس سے بڑی کیا سزا ہوگی؟۔۔۔ اس سے  
بڑا درد۔۔۔ کیا ہوگا؟۔۔۔



مسلل سوچوں سے۔۔۔ سسکتا ہوں میں۔۔۔  
 ذہن کو جسم پر۔۔۔ رحم کیوں نہیں آتا؟۔۔۔

آج۔۔۔ اندر کی۔۔۔ صفائی کی۔۔۔ تمہاری  
 لاش ملی۔۔۔ یہ کیا؟۔۔۔ تم تو۔۔۔ میرے  
 اندر۔۔۔ کب کی۔۔۔ مر چکی تھی۔۔۔ میں ہی  
 لا علم تھا۔۔۔

## Love sense

ایک وہ سردیاں تھی۔۔۔ جب ہم ساتھ تھے۔۔۔

تم نے۔۔۔ میرے لئے۔۔۔ کریم کافی۔۔۔ بنائی تھی کیونکہ۔۔۔ مجھے شدید۔۔۔ سردی لگ رہی تھی۔۔۔ (گو کہ میں نے تمہیں۔۔۔ یہ بتایا بھی نہیں تھا کہ۔۔۔ مجھے سردی لگ رہی ہے۔۔۔ میں مضبوط بننے اور۔۔۔ نظر آنے کی۔۔۔ کوشش کر رہا تھا)۔۔۔

میرے پوچھنے پر۔۔۔ کے تمہیں۔۔۔ کیسے پتا چلا کہ۔۔۔ مجھے ٹھنڈ لگ رہی ہے۔۔۔ اُف۔۔۔ تمہارا وہ جواب۔۔۔ جو تم نے مجھے۔۔۔ اُس وقت دیا تھا۔۔۔ کبھی نہیں بھولے گا کہ۔۔۔ میں تم سے۔۔۔ محبت کرتی ہوں اور۔۔۔ محبت کرنے والوں کو۔۔۔ تو سنیں۔۔۔ تحفے میں ملتی ہے۔۔۔ کسی ایک کو۔۔۔ کچھ ہو تو۔۔۔ دوسرے کو۔۔۔ خود بخود پتہ چل جاتا ہے۔۔۔ چاہے ایک دوسرے کے۔۔۔ سامنے ہوں یا۔۔۔ میلوں دور۔۔۔

ایک یہ سردیاں ہیں۔۔۔ جن میں میں۔۔۔ تنہائی اور۔۔۔ سردی سے۔۔۔ مر رہا ہوں۔۔۔ اب کہاں ہو تم؟ اور۔۔۔ اب کہاں ہے۔۔۔ تمہاری محبت؟ اور وہ۔۔۔ سنو پٹ۔۔۔ ٹو سنس۔۔۔

تمہاری یاد اور۔۔۔ سردیاں۔۔۔ دونوں ایک جیسے ہیں۔۔۔ مجھے۔۔۔ اداس کر دیتے ہیں۔۔۔

## تو گیم

ایک دن۔۔۔ اپنی دونوں مٹھیاں۔۔۔ میرے سامنے کر دیں۔۔۔ اور کہنے لگی۔۔۔ "چلو تو گیم کھیلتے ہیں۔۔۔ ان دونوں مٹھیوں میں سے۔۔۔ ایک کو چنو۔۔۔ ایک میں۔۔۔ میں ہوں۔۔۔ اور ایک خالی ہے۔۔۔ دیکھو اگر غلط سلیکٹ کی تو۔۔۔ مجھے کھودو گے۔۔۔"

میں نے کہا۔۔۔ "جس کھیل کا حاصل۔۔۔ تمہیں کھونا ہو۔۔۔ اسے کھیلنے کا حوصلہ۔۔۔ مجھ میں نہیں۔۔۔"

خد کرنے پر۔۔۔ جب میں نے دائیں مٹھی کو چنا تو وہ۔۔۔ خالی نکلی۔۔۔ کہنے لگی۔۔۔ "تو تمہاری قسمت۔۔۔" میں نے کہا۔۔۔ "میری قسمت اتنی خالی نہیں جتنی۔۔۔ تمہاری اس گیم نے کر دی ہے۔۔۔"

پتہ نہیں۔۔۔ کون سی گیمیں تھی۔۔۔ جو تم میرے ساتھ کھیلتی تھی۔۔۔ مجھے mentality prepare کرنے کے لئے۔۔۔ اور پتہ نہیں۔۔۔ کون سی گھٹیا گیم ہے یہ۔۔۔ جواب تم۔۔۔ میرے ساتھ کھیل رہی ہوں۔۔۔

سنو۔۔۔ تم وہی ہونا۔۔۔ جو میرے ساتھ مل کر۔۔۔ ریت پر دل بنایا کرتی تھی۔۔۔ آدھا حصہ میں بنایا کرتا تھا۔۔۔ اپنی شہادت کی انگلی سے۔۔۔ آدھا تم۔۔۔ اپنی شہادت کی انگلی سے۔۔۔





## نفرت

مجھے نفرت ہے۔۔۔ تمہارے معصوم چہرے سے۔۔۔ جو مجھے چاروں طرف۔۔۔ نظر آتا ہے۔۔۔ بے ایمان آنکھوں سے۔۔۔ جنہوں نے میرا۔۔۔ سب کچھ لوٹ لیا۔۔۔ کرلی بالوں سے۔۔۔ جن کے کرل میں۔۔۔ میں آج تک قید ہوں۔۔۔ دانتوں میں دبے ہونٹوں سے۔۔۔ جو بہانے بہانے سے۔۔۔ میرے نام کا ورد کرتے تھے کہ۔۔۔ آپس میں مل سکیں۔۔۔ تمہاری چھوٹی چھوٹی انگلیوں سے۔۔۔ جو میرے بالوں کا۔۔۔ مساج کرتی تھیں۔۔۔

تمہاری نرم ہتھیلی سے۔۔۔ جو میرے ہاتھ پر۔۔۔ پڑی رہتی تھی۔۔۔ پاکستان کے۔۔۔ حیرت سے۔۔۔ جہاں ہم پیدا ہوئے۔۔۔ ماڈل ٹاؤن پارک سے۔۔۔ جہاں ہم ملے تھے۔۔۔ ریس کورس پارک سے۔۔۔ جہاں ہم شام اترتی دیکھتے تھے۔۔۔ اونچے۔۔۔ لمبے۔۔۔ صنوبر کے بیڑے سے۔۔۔ جس کے نیچے۔۔۔ ہم گھنٹوں پڑے رہا کرتے تھے۔۔۔

نمبر کے اس کنارے سے۔۔۔ جہاں ہم پاؤں ڈبو کر۔۔۔ بیٹھا کرتے تھے۔۔۔ آدھی رات کے۔۔۔ پورے چاند سے۔۔۔ جس میں تمہارا چہرہ نظر آتا ہے۔۔۔ ان پہاڑوں سے۔۔۔ جہاں تم کہتی تھی کہ۔۔۔ ہمارا لکڑی کا گھر ہوگا۔۔۔ ان بطنوں سے۔۔۔ جنہیں تم کہتی تھی کہ۔۔۔ ہم اپنے گھر میں پالیں گے۔۔۔ اپنے کالج بیک کی اگلی جیب سے۔۔۔ جہاں تمہارا ذکر پڑا رہتا تھا۔۔۔ اس تعویذ سے۔۔۔ جسے میں تمہیں۔۔۔ حاصل کرنے کے لئے۔۔۔ اپنے بائیں بازو پر باندھا کرتا تھا۔۔۔ اپنی آنکھوں سے۔۔۔ جو ہر وقت تمہیں ہی ڈھونڈتی رہتی ہیں۔۔۔

بارش سے۔۔۔ جس میں بھیگ کر۔۔۔ تمہیں مزہ آتا تھا۔۔۔ چینی اور پتی کے ان ذہنوں سے۔۔۔ جن میں تم۔۔۔ آئی لو یو۔۔۔ لکھی پرچیاں۔۔۔ اظہار محبت کے لیے۔۔۔ رکھا کرتی تھیں۔۔۔ لاوارث لیز کے پیکٹ سے۔۔۔ جو میرے ساتھ مل کر۔۔۔ آدھی رات کو۔۔۔ اونچی اونچی روتا ہے۔۔۔ تمہیں آوازیں دیتا ہے۔۔۔

تمہاری۔۔۔ cursive writing۔۔۔ سے کہ۔۔۔ کیسے تم گھاگھا کر۔۔۔ میرا نام لکھتی تھی۔۔۔ بارش کے کھڑے پانی سے۔۔۔ جس میں ہم۔۔۔ چھلانگیں لگاتے تھے۔۔۔ اپنی شہادت کی انگلی سے۔۔۔ جو تمہاری راہنما تھی۔۔۔ تمہاری شہادت کی انگلی سے جو۔۔۔ میری شہادت کا باعث بنے گی۔۔۔ شاہراہ محبت سے۔۔۔ جہاں ہمارا روحانی مزار ہے۔۔۔

نفرت ہے۔۔۔ رات کے اُس پہر سے۔۔۔ جب صرف تاریخ ہی نہیں۔۔۔ میں بھی تم میں۔۔۔ تبدیل ہو جاتا ہوں۔۔۔ اس درد سے جو تمہاری دین ہے۔۔۔ تم سے۔۔۔ کہ یہ تم ہی تھی۔۔۔ جس نے مجھ جیسے کو۔۔۔ جن کریوں چاہا کہ۔۔۔ پھر کسی اور کی چاہت کی۔۔۔ چاہ ہی نہ رہی۔۔۔



## ملٹی پنشنٹ دینے والا۔۔۔ پن ہولڈر

تم نے مجھے پن ہولڈر کا۔۔۔ تحفہ دیتے ہوئے کہا تھا۔۔۔ ”تم اور تمہارا سامان۔۔۔ دونوں۔۔۔ بکھرے بکھرے سے رہتے ہو۔۔۔ لکھنے لگو تو پن۔۔۔ جواب مانگو تو۔۔۔ لفظ۔۔۔ سبک نہیں ملتا۔۔۔ جناب کو۔۔۔ یہ جو پن ہولڈر ہے۔۔۔ یہ تمہیں اور تمہارے۔۔۔ دونوں کو ہولڈ کر لے گا۔۔۔“

سائے شف میں پڑے۔۔۔ اسی پن ہولڈر پر جب۔۔۔ روز صبح اٹھتے ہی۔۔۔ میری پہلی نگاہ پڑتی ہے۔۔۔ تو وہ مجھے منہ چڑھا کر کہتا ہے۔۔۔ ”سنا ہن ارام اے۔۔۔ بدتمیزی کی بھی۔۔۔ کوئی حد ہوتی ہے۔۔۔ میں منہ چڑھانا تو برداشت کر لیتا ہوں۔۔۔ (اللہ کا شکر ہے۔۔۔ اتنی برداشت تو میرے اندر ہے)۔۔۔ مگر لفظوں کا جو بیچ (punch) دو مارتا ہے۔۔۔ وہ مجھے بیچ (pinch) کرتا رہتا ہے۔۔۔ درد اس قدر بڑھ جاتا ہے کہ میں بیڈ سے نیچے گر کر۔۔۔ اپنے carpet-less فرش پر۔۔۔ اوندھا موندھا سا ہو جاتا ہوں۔۔۔ کسی مرگی زدہ کی طرح۔۔۔ میرے دونوں ہاتھ پاؤں۔۔۔ مڑ جاتے ہیں۔۔۔ سارا غرور۔۔۔ تھوک بن کر۔۔۔ منہ سے باہر نکل کر آتا ہے۔۔۔ ایسے لگتا ہے۔۔۔ جیسے کوئی مجھے۔۔۔ ملٹی پنشنٹ دے رہا ہو۔۔۔

یہ جو تمہارا تحفہ دیا ہوا۔۔۔ اندر اور باہر۔۔۔ دونوں طرف سے کالا۔۔۔ پن ہولڈر ہے۔۔۔ اس کا لے منہ والے۔۔۔ ٹکٹے تو بے درگے۔۔۔ کو بے نے بھلا کسی کو خاک ہولڈ کرنا ہے۔۔۔ یہ تو میرا تھوڑا بہت ہولڈ ہوا۔۔۔ حوصلہ بھی ہلاک کر کے۔۔۔ میری رواں سانسیں تک روک لیتا ہے۔۔۔ ابھی شکر کرو اس کا بس نہیں چلتا۔۔۔ اس کا بس چلے۔۔۔ تو یہ میرے جوڑوں کے۔۔۔ جوڑے جوڑی کھول دے۔۔۔

## محبت کا تعویذ

رات کے پچھلے پہر۔۔۔ جب مجھے غصہ آتا ہے تو۔۔۔ میں تعویذ کو ڈوری سے پکڑ کر۔۔۔ ہوا میں لٹکا کر۔۔۔ پوچھتا ہوں۔۔۔ دھوکے باز تو کہتا تھا کہ۔۔۔ اسے حاصل کرنے میں۔۔۔ میری مدد کرے گا۔۔۔ تیرے سارے دعوے دھوکے لکھے۔۔۔

یہ کہہ کر میں۔۔۔ اسے دیوار میں۔۔۔ دے مارتا ہوں۔۔۔ پھر بڑی دیر تک میں بیڈ پر۔۔۔ اور وہ زمین پر۔۔۔ پڑا رہتا رہتا ہے۔۔۔ جیسے ہی میں اسے کہتا ہوں۔۔۔ دیکھنا صبح ہوتے ہی تمہیں۔۔۔ نہر میں بہا آؤں گا۔۔۔ وہ نہر جس میں لوگ۔۔۔ پاؤں ڈبو کر بیٹھتے ہیں۔۔۔ تو تعویذ تڑپ اٹھتا ہے۔۔۔ ایک دم ڈر جاتا ہے۔۔۔ تب اس کی شکل۔۔۔ دیکھنے والی ہوتی ہے۔۔۔ وہ میری منتیں کرتا ہے۔۔۔ معافیاں مانگتا ہے کہ۔۔۔ جو مرضی سزا دے دو۔۔۔ پر پانی میں نہ بہانا۔۔۔

بحر صبح ہوتے ہی۔۔۔ مجھے اس پر رحم آ جاتا ہے۔۔۔ اور میں اسے پھر سے۔۔۔ اس امید کے ساتھ۔۔۔ بائیں بازو پر باندھ لیتا ہوں کہ۔۔۔ اگر یہ مر گیا۔۔۔ تو تم سے ملنے کی۔۔۔ میری مرقی ہوئی۔۔۔ امید بھی مکمل مر جائے گی۔۔۔



## تو جار

میں۔۔۔ شور سن کر۔۔۔ لوگ روم کی طرف بھاگا۔۔۔ فٹس جار ٹوٹا پڑا تھا۔۔۔ زمین پر۔۔۔ تم اور مچھلیاں۔۔۔ مل کر۔۔۔ تڑپ رہے تھے۔۔۔ مجھے کچھ سمجھ ہی نہ آئے کہ۔۔۔ ہوا کیا ہے۔۔۔ میری مت سی ماری گئی۔۔۔ سمجھ نہ آئے کہ۔۔۔ واپس پانی میں کسے ڈالتا ہے۔۔۔ تمہیں یا مچھلیوں کو۔۔۔

وہ تو ڈاکٹر نے بتایا۔۔۔ کہ تم گھبرا گئی تھی۔۔۔ فکر کی کوئی بات نہیں ہے۔۔۔ اسپتال میں ہوش آنے پر۔۔۔ میرے اڑے ہوئے ہوش دیکھ کر۔۔۔ تم نے معافی مانگتے ہوئے کہا تھا۔۔۔ ”میں کسی کو مرتے ہوئے نہیں دیکھ سکتی۔۔۔ چاہے وہ مچھلیاں ہی کیوں نہ ہوں۔۔۔ کسی کو مرتے ہوئے دیکھنے کا حوصلہ مجھ میں نہیں۔۔۔“

پھر اچانک ذہن پر زور دے کر پوچھا۔۔۔ ”مچھلیوں کا کیا ہوا؟“۔۔۔ سچ پوچھو تو۔۔۔ تمہیں بے ہوش ہوتے دیکھ کر۔۔۔ میرے ایسے ہوش اڑے کہ۔۔۔ سب سیکنڈری ہو گیا۔۔۔ کسی اور کا۔۔۔ سوچنے کی سکت ہی نہ رہی۔۔۔

میری خاموشی کا جواب پا کر۔۔۔ تم سمجھ گئی۔۔۔ اور مجھے سمجھایا کہ۔۔۔ جو میں نے کیا وہ صحیح نہیں تھا۔۔۔ مجھے مچھلیوں کی۔۔۔ مدد بھی کرنی چاہیے تھی۔۔۔ ان کی زندگی بچانا بھی میرا فرض تھا۔۔۔ پھر تم نے۔۔۔ سیلف ڈیمنک سٹارٹ کر دی تھی کہ۔۔۔ جیسے سارا قصور ہی تمہارا ہے۔۔۔ جیسے تم نے مچھلیوں کو مارا ہو۔۔۔

اچھا تمہیں تو بڑا۔۔۔ صحیح اور غلط کا علم تھا۔۔۔ اب جو تم۔۔۔ میرے ساتھ کر رہی ہو۔۔۔ کیا وہ صحیح ہے؟۔۔۔

مجھے سے میرے ہٹنے کی محبت چھین لینا۔۔۔ یہ بھی صحیح ہے کیا؟۔۔۔

مچھلیوں کو مرتے دیکھنے کا۔۔۔ حوصلہ تم میں نہیں تھا۔۔۔ مجھے تڑپا دیکھنے کا حوصلہ۔۔۔ کہاں سے حاصل کر لیا؟۔۔۔ دیکھو میرا بھی۔۔۔ تو جار ٹوٹ گیا ہے اور۔۔۔ میں محبت کا مارا۔۔۔ باہر گرا تڑپ رہا ہوں۔۔۔ سنو۔۔۔ مجھے بھی سانس لینے میں۔۔۔ دقت محسوس ہو رہی ہے۔۔۔ اب تمہیں کچھ محسوس نہیں ہوتا؟۔۔۔ میں بکھر رہا ہوں۔۔۔ اب مجھے کیوں بڑھ کر نہیں تھا متی؟۔۔۔

تم وہی ہو کہ۔۔۔ جس نے بے ہوشی میں میرا ہاتھ۔۔۔ اس زور سے پکڑا ہوا تھا کہ۔۔۔ کوئی کسی کا۔۔۔ ہوش میں بھی۔۔۔ کہاں پکڑتا ہوگا۔۔۔

تم وہی ہوتا۔۔۔ جس کی محبت دیکھ کر۔۔۔ ایسولنس کا ڈرائیور پٹھان بھی۔۔۔ پکارا تھا کہ۔۔۔ ایسا محبت تو ہم نے۔۔۔ پورے پشاور میں نہیں دیکھا۔۔۔ واہ لا۔۔۔ ہور کی محبت کی کیا بات ہے۔۔۔

تم وہی ہونا۔۔۔ جو ڈسٹنگ کرتے ہو۔۔۔ فٹس جار کے ٹوٹنے پر۔۔۔ پورا ہفتہ۔۔۔ ڈر کے بخار میں۔۔۔ جتلا رہی تھی۔۔۔ اب تمہیں کچھ نہیں ہوتا۔۔۔ مچھلیاں تو صرف ڈیڑھ انچ اٹھتی تھی۔۔۔ تڑپ کی شدت سے۔۔۔ اور میں۔۔۔ seizure کے جھلکے سے۔۔۔ ڈیڑھ ڈیڑھ فٹ۔۔۔ اوپر اٹھتا ہوں۔۔۔ اپنے بستر سے۔۔۔ اب تمہیں کچھ نہیں ہوتا۔۔۔ سیلف پنشنمنٹ کی سوچیں نہیں آتی۔۔۔ اب کیوں تمہیں۔۔۔ بے حسی کا بخار۔۔۔ چڑھ گیا ہے۔۔۔



## مبارک ہو

میرا دیا ہوا۔۔۔ فرینڈز فور ایور۔۔۔ کا کارڈ دیکھتے ہوئے تم نے کہا تھا کہ۔۔۔ کچھ بھی فور ایور نہیں ہوتا۔۔۔ فور ایور کی ساری خواہشیں۔۔۔ فضول۔۔۔ اور فارغ ہوتی ہیں۔۔۔  
اور یہ۔۔۔ تم نے اُس دن کیا کہا تھا کہ۔۔۔ "ہم زیادہ دُور۔۔۔ اور دیر۔۔۔ تک نہیں چل سکتے"۔۔۔

یہ جو تیشوں کا جوگ۔۔۔ تم میں جوانی میں جگا تھا۔۔۔ یا تم۔۔۔ پیدائشی ایسی تھی۔۔۔ "سیان پن" کہاں سے سیکھا تھا تم نے۔۔۔  
جب کچھ predict ہی کرنا ہو تو۔۔۔ لوگ اچھا کیوں نہیں کرتے؟۔۔۔ بُرے کا بھار۔۔۔ کیوں اٹھاتے ہیں؟۔۔۔

سو۔۔۔ لو پھر! تمہیں تمہاری۔۔۔ prediction۔۔۔ سیان پن۔۔۔ مبارک ہو۔۔۔



## مراہوامنہ

تم نے کہا تھا۔۔۔ اللہ کرے۔۔۔ تمہیں میرا مراہوامنہ۔۔۔ تک دیکنا نصیب نہ ہو۔۔۔  
اف۔۔۔ کتنا تلخ و تکلیف دہ عمل ہوتا ہے نا۔۔۔ جس منہ سے آپ کو۔۔۔ تعریفوں کے جھجے۔۔۔ ملتے رہے ہوں وہاں سے۔۔۔ تلخ و ترش کی بارش۔۔۔ تو اتر سے ہونے لگے۔۔۔ فیری ٹیلز (fairy tales) کا سارا فلسفہ۔۔۔ فارغ۔۔۔ ہو جائے۔۔۔ اور۔۔۔ ایس۔۔۔ ونڈر لینڈ سے۔۔۔ باہر آ کرے۔۔۔

یہ کیا۔۔۔ لفظوں کا لاوا۔۔۔ تم نے۔۔۔ مجھ پر۔۔۔ پھینکا۔۔۔ جسم تو جسم۔۔۔ روح تک رنے لگی۔۔۔ برسوں۔۔۔ بستر پر۔۔۔ بلکتا رہا۔۔۔ ذرا۔۔۔ روح کو راحت۔۔۔ ملی۔۔۔ تو خیال پایا۔۔۔ جس۔۔۔ چہرے کو مجھے۔۔۔ زندہ دیکنا نصیب نہیں۔۔۔ بھلا اسے۔۔۔ مراہوا۔۔۔ دیکھ کر میں کیا کروں گا۔۔۔

اب میں تمہاری دنیا کہ۔۔۔ ان منافق لوگوں سا۔۔۔ تو ہوں نہیں۔۔۔ جو بیٹے کو جاگتا تو۔۔۔ دیکھ نہیں سکتے۔۔۔ مرے کا منہ دیکھنے۔۔۔ کینیڈا سے آ جاتے ہیں۔۔۔

سو۔۔۔ پھر۔۔۔ اللہ کرے۔۔۔ تمہاری۔۔۔ خواہش پوری ہو کہ۔۔۔ تمہارا۔۔۔ funeral festival۔۔۔ میری۔۔۔ آمد ہی سے محروم رہے۔۔۔





## درخواست

## شاہراہ محبت

دی یونیورسٹی آف پنجاب۔۔۔ (قائد اعظم کیپس لا۔۔۔) کے درمیان  
سے۔۔۔ جگہ ادھار لے کر۔۔۔ محبت کے میمورنڈم کے طور پر۔۔۔ ایک  
ذرا بصورت۔۔۔ کھلی سڑک بنائی گئی ہے۔۔۔

پہلے میرا خیال تھا کہ۔۔۔ اس سڑک کا نام۔۔۔ "شاہراہ جاسم و جمیرا" رکھا جائے۔۔۔  
پھر غور کیا کہ۔۔۔ لوگوں کے نام پر تو۔۔۔ لا۔۔۔ ہور میں بے شمار سڑکیں ہیں۔۔۔ محبت کے  
نام پر کوئی نہیں ہے۔۔۔ سو اس لئے اس سڑک کا نام۔۔۔ "شاہراہ محبت" رکھا گیا  
ہے۔۔۔

دنیا بھر کے۔۔۔ محبت کرنے والوں سے۔۔۔ درخواست ہے کہ وہ۔۔۔ زندگی میں ایک  
بار۔۔۔ محبت کے روحانی حزار پر۔۔۔ حاضری ضرور دیں۔۔۔

یاد رہے لا۔۔۔ ہور میں یہ سڑک۔۔۔ اقبال ٹاؤن کی کریم مارکیٹ سے۔۔۔ جوہر  
ٹاؤن جاتے ہوئے آتی ہے۔۔۔



## وِش لسٹ ایکسچینج ڈے

محبت کی خواہش تو۔۔۔ ہم سب میں ہوتی ہے۔۔۔ مگر اس خواہش میں۔۔۔ ایک اور خواہش بھی ملی ہوتی ہے کہ۔۔۔ کوئی ہمیں ویسے چاہے۔۔۔ جیسے ہم چاہتے ہیں کہ ہمیں چاہا جائے۔۔۔ اسی لئے ہم نے طے کیا کہ۔۔۔ ہم اپنی اپنی خواہشیں۔۔۔ ایک دوسرے سے۔۔۔ لسٹ کی صورت لکھ کر شیئر کریں گے۔۔۔ تاکہ ہم ایک دوسرے کی خواہشوں کو۔۔۔ مکمل کرنے میں مدد کریں۔۔۔

وہ۔۔۔ وِش لسٹ ایکسچینج ڈے۔۔۔ (wish list exchange day) تھا۔۔۔ میں اپنی وِش لسٹ۔۔۔ گھر ہی بھول گیا۔۔۔ (ہمیشہ کا بھلکدو)۔۔۔ اس نے مجھے اپنی لسٹ۔۔۔ دیتے ہوئے کہا۔۔۔ ”چلو کوئی بات نہیں۔۔۔ میری رکھ لو۔۔۔ اپنی بعد میں۔۔۔ جب تم اگلی بار ملو تو دے دینا۔۔۔ (یہ اور بات ہے کہ۔۔۔ بعد میں وہ۔۔۔ ”بد نصیب بعد“ آیا ہی نہیں)۔۔۔

اب میں اور میری لسٹ۔۔۔ اس کے ملنے کے خطر ہیں۔۔۔

نوٹ: دنیا بھر کے۔۔۔ محبت کرنے والوں سے۔۔۔ درخواست ہے کہ وہ۔۔۔ دو محبت کرنے والوں کی۔۔۔ نامکمل خواہش کو۔۔۔ مکمل کرنے کا تحفہ دیں اور۔۔۔ ہر سال نو جنوری کو۔۔۔ وِش لسٹ ایکسچینج ڈے منائیں۔۔۔ جس میں وہ اپنے پیاروں سے۔۔۔ خواہشوں کا تبادلہ کریں۔۔۔



## فیصلہ

## پبلک فیکر۔۔۔ فیم فوبیا

تم نے کہا تھا۔۔۔ تمہیں زیارت کرنی ہے۔۔۔ اور۔۔۔ وہ بھی میرے کمرے کی۔۔۔  
جانتے ہوئے بھی کہ۔۔۔ کمرہ تو دور کی بات۔۔۔ مجھے اپنے گھر کی۔۔۔ زیارت کرانے  
میں۔۔۔ کتنی دقت پیش آتی ہے۔۔۔ تم سے زیادہ۔۔۔ میری پوزیشن (possessiveness)  
سے۔۔۔ بھلا کون واقف ہو سکتا ہے۔۔۔

طویل خاموشی کو۔۔۔ سمجھنے کے بجائے۔۔۔ تم نے غصے سے کہا تھا۔۔۔ "اچھا نہ  
مانو۔۔۔ ذرا سی تمہاری آنکھیں۔۔۔ بند ہونے کی دیر ہے۔۔۔ صرف ایک کال پر۔۔۔  
تمہارے سارے عقیدت مندوں کو اکٹھا کر کے۔۔۔ وڈان آر۔۔۔ تمہارے گھر کا ماحرہ  
کر لیا جائے گا۔۔۔ ہم مل کر اسے۔۔۔ میوزیم بنادیں گے۔۔۔

تمہارا کمرہ۔۔۔ جہاں ہے جیسے ہے۔۔۔ کی بنیاد پر۔۔۔ سیاحوں کے لیے۔۔۔  
seal کر دیا جائے گا۔۔۔ سارے سوالات۔۔۔ ریسرچ سنٹرز بھجوا دیئے جائیں  
گے۔۔۔ تعویذ تقسیم۔۔۔ تحریریں شائع کر دی جائیں گی۔۔۔ خواہشیں کھول۔۔۔ خواب  
نکھیر دیئے جائیں گے۔۔۔ تمہاری پرسنل لائبریری کو۔۔۔ پبلک لائبریری بنا کر ہر۔۔۔  
خاص مام کے لئے۔۔۔ کھول دیا جائے گا۔۔۔

یہ جو تم بھاگ بھاگ کر۔۔۔ پوزیشن کے پردے کے۔۔۔ پیچھے جو چھپتے ہو۔۔۔ اسی  
پوزیشن کے۔۔۔ نگرے نگرے کر کے۔۔۔ ہمبر بے مثال میں۔۔۔ بانٹ دیا جائے  
گا۔۔۔ تمہارے کمرے کا وہ حصہ۔۔۔ جہاں تم جائے نماز بچھا کر۔۔۔ بیٹھے  
ہو۔۔۔ وہاں۔۔۔ نیو یارک سے آیا۔۔۔ ڈیوڈ۔۔۔ چلے کاٹے گا۔۔۔ اور پھر اپنی

شہادت کی انگلی۔۔۔ اوپر اٹھا کر کہا۔۔۔ "لا۔۔۔ ہو۔۔۔ تمہارے گھر کی جہ سے۔۔۔  
بچانا جانے لگے گا۔۔۔

دنیا بھر کے دلدادہ۔۔۔ تمہارے گھر کو places to see before die کی لسٹ  
میں۔۔۔ ڈال دیں گے۔۔۔ واہ۔۔۔ کیا نظارہ ہو گا نہ۔۔۔ تمہارے لیے۔۔۔ وہاں  
سے یہاں کا۔۔۔ ابھی بھی وقت ہے۔۔۔ مان جاؤ کہ۔۔۔ تم پبلک فیکر ہو۔۔۔ آخر تم مان  
کیوں نہیں لیتے؟"۔۔۔

خود ہی سوچتی تم۔۔۔ میں کیسے مان لیتا۔۔۔ جبکہ مشرق کے صوفیوں سے۔۔۔ مغرب کے  
سینس تک نے۔۔۔ مجھے منانے کی کئی کوششیں کیں تھیں۔۔۔ یہاں تک کہ ایک بدترین  
باپ نے۔۔۔ علم مجذوبیت میں۔۔۔ میرا کالر کھینچ کر پوچھا تھا۔۔۔ "اؤ۔۔۔ تو چاہتا  
کیا ہے؟"۔۔۔ میں نے علم جلالت میں۔۔۔ گھور کر جواب دیا۔۔۔ "چاہتا کیا ہے۔۔۔  
بس یہی کہ۔۔۔ مجھے گمنام رہنے دیا جائے۔۔۔ حتیٰ کہ جب میں مردوں تو۔۔۔ اچھرہ اڑا  
والا قبرستان میں۔۔۔ بغیر کتبہ قبر میں۔۔۔ دفن کر دیا جاؤں۔۔۔ کی کو تپانہ چلے۔۔۔ میں  
کوئی تھا بھی؟"۔۔۔

بابا اپنی درمی سے اٹھا۔۔۔ ہاتھ کا جھنڈا بنا کر ہوا میں۔۔۔ جھولتے۔۔۔ گھومتے ہوئے  
ایک نہیں۔۔۔ دو نہیں۔۔۔ بلکہ پورے تین بار۔۔۔ با آواز بلند بولا۔۔۔  
"گمنام مر کے دکھاؤ۔۔۔ مر کے دکھاؤ۔۔۔ مر کے دکھاؤ۔۔۔"

آہ۔۔۔ میں اور تم بھی۔۔۔ مل کر مجھے نہ مٹا سکے۔۔۔ مگر چند ماہ قبل۔۔۔ تمہاری بری ہر  
میں نے۔۔۔ خود کو خود ہی مٹا لیا۔۔۔ کہتے ہیں۔۔۔ تنہائی میں۔۔۔ فیوں کو  
نبوت۔۔۔ ویوں کو ولایت اور۔۔۔ گنہگاروں کو۔۔۔ self-persuasion کا۔۔۔ تحفہ ملا  
ہے۔۔۔ آخر میں نے مان ہی لیا کہ۔۔۔ میں پبلک فیکر ہوں۔۔۔ حق ہائے۔۔۔ پر اس  
مان جانے میں۔۔۔ کس قدر دشواری ہے۔۔۔ جو میرا تھا وہ تو گیا۔۔۔ مگر جو تمہاری دین  
تھا۔۔۔ اب وہ بھی میرا نہیں رہا۔۔۔ نہ تجھے۔۔۔ نہ تحریریں۔۔۔ سب پبلک پراپرٹی بن

گیا۔۔۔

مجھے کیا لیتا۔۔۔ محبت کرنے والے۔۔۔ میرے گھر کو اب۔۔۔ مسجد بنائیں یا میوزیم۔۔۔  
یہاں نیویارک کا ڈیوڈ آکر۔۔۔ چلے گئے یا لندن سے لوٹیں۔۔۔

اب لورالائی کی لاریب لاشاری۔۔۔ شاہ پور کی شازیہ شوکت۔۔۔ سندھ کا سلمان  
سومرو۔۔۔ بلوچستان کا بلال بکٹی۔۔۔ خیبر پختون کا خرم خورشید۔۔۔ یا قصور کی کوثر  
کلیم۔۔۔ آکر پٹنا ڈالتی پھرے۔۔۔ مجھے کیا لیتا۔۔۔ میں کوئی عمیر احمد تھوڑی  
ہوں۔۔۔ جو بیٹھی اپنے ہی گرد۔۔۔ ریشم بنتی رہتی ہے۔۔۔

میں نے تو اپنے خوف کو۔۔۔ خوفزدہ کرنے کا فیصلہ کر لیا ہے۔۔۔

یاد رکھیں: پبلک فیکر۔۔۔ اسے کہتے ہیں جو۔۔۔ خدمتِ خلق کرے۔۔۔ ہائی  
سب۔۔۔ فیک فیکر ہوتے ہیں۔۔۔



# زخم سے روشنی تک کا سفر



## معافی کا مرہم

میں (ماہر نفسیات) نے۔۔۔ جاسم کو سائیکو تھراپی کے دوران۔۔۔ سمجھایا کہ۔۔۔ محبت کا کلمہ۔۔۔ پڑھنے کے بعد۔۔۔ مرنے اور مارنے کی طاقت ہی۔۔۔ تباہ ہو جاتی ہے۔۔۔ بدلہ لینے یا۔۔۔ تڑپانے سے تسکین ملتی تو۔۔۔ فتح مکہ کے موقع پر۔۔۔ ”معافی“ کے مرہم کو۔۔۔ تقسیم نہ کیا جاتا۔۔۔ محبت کا متضاد (opposite)۔۔۔ نفرت یا بدلہ نہیں بلکہ۔۔۔ ”معافی“ ہے۔۔۔ اگر کوئی محبت کرنے کے بعد بھی۔۔۔ موم نہیں بننا تو سمجھو۔۔۔ اُس نے کبھی۔۔۔ محبت کی ہی نہیں۔۔۔

جمیرا کو جس جاسم سے محبت ہوئی۔۔۔ وہ تو کسی کو ڈوبتے ہوئے نہیں دیکھ سکتا تھا۔۔۔ چاہے وہ سورج ہی کیوں نہ ہو۔۔۔ وہ بے ہوشی میں بھی۔۔۔ اُس کا ہاتھ تھامتھی تھی۔۔۔ جسے ”ہوش“ کا حوصلہ حاصل ہو۔۔۔ وہاں۔۔۔ وہ۔۔۔ کسی ایسے جاسم کو قبول کیوں کرے گی جو۔۔۔ لوگوں سے اُن کے محبوب چھین کر آیا ہو۔۔۔ دنیا میں ہر کوئی۔۔۔ چاہے وہ گورا ہو یا کالا۔۔۔ کسی نا کسی کا۔۔۔ محبوب تو ہوتا ہے نا۔۔۔

تسکین کا فارمولہ۔۔۔ نہایت آسان ہے۔۔۔ جتنا بڑا درد۔۔۔ اتنے زیادہ لوگوں کی خدمت۔۔۔ دوسروں کا درد دُور کرو۔۔۔ تسکین کا تحفہ تمہیں۔۔۔ عنایت کر دیا جائے گا۔۔۔



## اب۔ نارمل

جنہیں آپ ایٹارل کہتے ہیں۔۔۔ میرا تجربہ انہیں۔۔۔ بکھرا ہوا کہتا ہے۔۔۔ ہم سب زندگی میں۔۔۔ کبھی نہ کبھی بکھرتے ضرور ہیں۔۔۔ فرق صرف اتنا ہے۔۔۔ کہ کچھ۔۔۔ بکھر کر سمٹ جاتے ہیں۔۔۔ کچھ کو سمٹنے کے لئے۔۔۔ ”سمیٹنے والے“ کی ضرورت ہوتی ہے۔۔۔ نفسیات دان بکھرے ہوؤں کو۔۔۔ تین قسموں میں تقسیم کرتے ہیں۔۔۔ کم بکھرا ہوا (mild)۔۔۔ زیادہ بکھرا ہوا (moderate)۔۔۔ اور بالکل ہی بکھرا ہوا (severe)۔۔۔

زندگی میں ہمیں۔۔۔ چھوٹے چھوٹے حادثات۔۔۔ بکھیرتے تو ہیں۔۔۔ مگر ان کی شدت کم ہوتی ہے۔۔۔ اسی لئے ہم خود کو خودی سمیٹ لیتے ہیں۔۔۔ مگر زما (trauma) ہمیں زیادہ بکھیر دیتا ہے۔۔۔ زما کی ٹرین کے نیچے آنے کے بعد۔۔۔ مری ہوئی میموریز جاگ اٹھتی ہیں۔۔۔ مین میموریز صاف ماتم بچھلتی ہیں۔۔۔ پرانے دکھوں۔۔۔ تکلیفوں۔۔۔ زخموں۔۔۔ بے انصافیوں۔۔۔ اور نامکمل خواہشوں کی۔۔۔ لاشیں۔۔۔ لاشعور سے شعور میں آگرتی ہیں۔۔۔ زخمی کے ذہن میں سب کچھ کس ہو جاتا ہے۔۔۔ اس کو کچھ سمجھ ہی نہیں آتی کہ۔۔۔ درد اس زخم کا ہے۔۔۔ جواب لگا ہے یا۔۔۔ وہ پہلے سے ہی زخمی تھا۔۔۔ بس احساس اس تازہ زخم نے دلایا ہے۔۔۔

کبھی آپ نے کسی بکھرے ہوئے سے بات کی ہو۔۔۔ تو آکھچتا چلے گا۔۔۔ کہ وہ بات بتاتے ہوئے۔۔۔ شروع۔۔۔ درمیان۔۔۔ اور آخر کا خیال ہی نہیں رکھ پاتا۔۔۔ بات شروع کہاں سے کرتا ہے۔۔۔ اور ختم کہاں۔۔۔ ویسے بھی۔۔۔ بسنے میں برسوں لگتے ہیں۔۔۔ اور بکھرنے میں۔۔۔ بس۔۔۔ لمحے۔۔۔

آپ کبھی بے ہوں۔۔۔ یا پھر بس کر بکھرے ہوں۔۔۔ تب ہی کچھ بات میں کہتی ہے  
ورنہ۔۔۔ کوئی لاکھ ڈایا گرامز۔۔۔ ڈرا کر کر کے دیتا رہے۔۔۔ آپ کے لگھ۔۔۔ پل  
نہیں پڑتا۔۔۔ یاد رہے۔۔۔ سنے کو سمجھنے کے لئے۔۔۔ کسی خاص سمجھداری کی ضرورت  
نہیں ہوتی۔۔۔ مگر۔۔۔ بکھرے ہوئے بالوں کا حال۔۔۔ ہر ایک پر نہیں کھلتا۔۔۔

اگر کبھی آپ نے۔۔۔ آٹے کے تھیلے کو کھولا ہو۔۔۔ تو آپ  
میرے (ماہر نفسیات) کے۔۔۔ کام کو سمجھ سکتے ہیں۔۔۔ ایک صحیح سرے کا سر پکڑنے  
سے۔۔۔ ساری گرہ کھل جاتی ہے ورنہ۔۔۔ جگہ جگہ ادھیڑنے سے بھی کام نہیں ہوتا۔۔۔

میں کڑوڑ کی آبادی والے۔۔۔ میرے پیارے سے پاکستان میں۔۔۔ سینے اور سینے  
کی۔۔۔ کوئی ایک بھی۔۔۔ سائیکو جیکل ہیلپ لائن نہیں ہے۔۔۔ سو خدا خواستہ۔۔۔ کبھی  
آپ بکھریں۔۔۔ یا کسی بکھرے ہوئے کو دیکھیں۔۔۔ تو اپنی مدد آپ کے تحت۔۔۔ پنے  
اور سینے والے سے ضرور رابطہ کریں۔۔۔ بکھرے پن کو منوانے میں شرم کیسی۔۔۔

بالکل بکھرے ہوئے (جنہیں عام زبان میں۔۔۔ "پاگل" کہتے ہیں)۔۔۔ وہ تو میرے  
بس سے بالکل علی باہر ہیں۔۔۔ ان کا علاج میرے پاس نہیں۔۔۔ البتہ۔۔۔ کم اور زیادہ  
بکھرے ہوؤں کو۔۔۔ سینے کا میں ماہر ہوں۔۔۔ تو خوشی کی بات یہ ہے  
کہ۔۔۔ جو (جاسم)۔۔۔ کبھی ایٹارل تھا۔۔۔ اب نارمل ہے اور۔۔۔ دیا بنا  
کر۔۔۔ دوسروں کی زندگیوں۔۔۔ روشن کر رہا ہے کیونکہ۔۔۔ اس نے جان لیا  
کہ۔۔۔ معافی کتنا بڑا امر ہے۔۔۔



## درد دینے والے کا۔۔۔ دروازہ

اگر زخم روشن کرتا ہے تو۔۔۔ سب زخمی روشن کیوں نہیں ہوتے؟

جن کا دھیان درد کی طرف رہتا ہے۔۔۔ وہ زخمی ہی رہتے ہیں۔۔۔ جو درد سے دھیان  
ہٹا کر۔۔۔ اسے دینے والے (پروردگار) کا۔۔۔ دروازہ کھٹکتا ہے۔۔۔ روشن ہو جاتے  
ہیں۔۔۔ اگر یقین نہ آئے تو۔۔۔ دنیا کے بڑے بڑے۔۔۔ شاہکار اٹھا کر دیکھ  
لیں۔۔۔ سب درد ہی کی دین ہیں۔۔۔ روشنی داخل ہونے کے لئے۔۔۔ دروازوں کی محتاج  
نہیں ہوتی۔۔۔ یہ تو دڑاڑوں سے داخل ہو کر۔۔۔ ثابت کرتی ہے کہ۔۔۔ مجھے کوئی نہیں  
روک سکتا۔۔۔

مجھے خوشی ہے کہ۔۔۔ وہ (جاسم) جس کے پاس۔۔۔ خود کش حملے کے سوا کوئی۔۔۔ حل ہی  
نہیں تھا۔۔۔ میں نے اس کے۔۔۔ طاقت کے تحفے کو تیز دی۔۔۔ میری سائیکو تھراپی  
اس کی شفاء کا۔۔۔ وسیلہ بنی۔۔۔

جاسم اب پاکستان کے۔۔۔ ایک بڑے فلاحی ادارے کا سربراہ ہے۔۔۔ زندگی چھیننے کا  
خواہشمند اب۔۔۔ زندگیاں بانٹ رہا ہے۔۔۔ زخم نے اسے روشن کر دیا۔۔۔

وہ کسی ایک کی۔۔۔ ہتھیلی جتنے۔۔۔ محبت کے دائرے سے نکل کر۔۔۔ ساری انسانیت کی  
محبت کے دائرے میں داخل ہو گیا۔۔۔



## آپکا ماہر نفسیات

زندگی۔۔۔ زندوں کے دروں پر۔۔۔ دستک تو ضرور دیتی ہے۔۔۔ کبھی دھک سے۔۔۔  
تو کبھی دھیرے سے۔۔۔ بہتر سمجھیں تو ضرور بتائیں۔۔۔ کہ جب آپ نے در کھولا۔۔۔ تو  
کیا در یافت کیا۔۔۔

دیے بھی میرے دروازے تو۔۔۔ ہمیشہ ان لوگوں کے لئے کھلے ہی رہے ہیں۔۔۔ جو  
زندگی گزار نہیں۔۔۔ جی رہے ہوتے ہیں۔۔۔ اور جینے والوں کے پاس۔۔۔ کچھ نہ کچھ  
جمع تو ہوتا رہتا ہے۔۔۔ اس جمع کو تقسیم کرنے کی۔۔۔ طاقت بھی ہوگی۔۔۔

میں نے نفسیات کو۔۔۔ آپ کے لیے ہی تو پڑھا ہے۔۔۔ کہ جذبات کو جذب کر  
سکوں۔۔۔ آپ پر برسنے والی۔۔۔ بارش میں بھیگ سکوں۔۔۔ ورنہ خود شناسی کے لئے  
تو۔۔۔ خود کا خالی پن ہی کافی ہوتا ہے۔۔۔

آپکا ماہر نفسیات

صابر چوہدری

## ریفر کریں

کتاب پڑھنے کا شکریہ۔۔۔ برائے مہربانی ایک کام کریں۔۔۔ اگر یہ کتاب آپ کو اچھی  
لگی ہے تو۔۔۔ دل سے۔۔۔ اپنے دوستوں یا جاننے والوں کو کہیں کہ۔۔۔ وہ بھی اسے  
پڑھ کر دیکھیں۔۔۔

میرے خیال میں۔۔۔ کسی بھی کام کرنے والے کے لیے۔۔۔ اس سے بڑا تحفہ یا اعزاز کیا  
ہو سکتا ہے کہ۔۔۔ آپ اس کا کام دوسروں کو ریفر کریں۔۔۔ ہو سکے تو۔۔۔ یہ اپنی عادت  
بنا لیں۔۔۔ کبھی بھی۔۔۔ کسی کا بھی کام۔۔۔ آپ کو پسند آئے تو اسے۔۔۔ دوسروں کو  
ریفر کرنا نہ بھولیں۔۔۔

اور اگر خدا خواست۔۔۔ آپ کو کتاب پسند نہیں آئی۔۔۔ تو جو دل چاہے کریں۔۔۔  
سواری۔۔۔ میں اپنے کیے کی سزا۔۔۔ خود طے نہیں کر سکتا۔۔۔



## ماہر نفسیات کی ڈائری (بطور تحفہ)

### صابر چوہدری کون ہیں؟

صابر چوہدری کا نفسیات --- صرف پیشہ ہی نہیں بلکہ --- مشغلہ بھی ہے۔۔۔ اسی لئے آپ لوگوں میں --- سول سرجن یعنی --- روحوں کو سینے والا --- کے نام سے جانے جاتے ہیں۔۔۔

آپ مختلف ممالک کے --- لوگوں کی رو میں --- سینے کے بعد --- اس نیچے پر پہنچے ہیں کہ --- ظاہری طور پر --- ہمارا رنگ --- حسب و نسب --- کچھ بھی ہو مگر --- اندر سے ہماری رو میں --- ایک ہی رنگ میں رنگیں ہیں --- اور وہ رنگ --- محبت کا رنگ ہے --- روحوں کا مذہب محبت ہے کیونکہ --- جسم کے چار میں --- ڈالے جانے سے پہلے ہی --- روح کو اپنے مالک سے --- محبت ہو گئی تھی --- اسی لئے محبت --- ہر مرض کی دوا ہے۔۔۔

آپ کی کلائینکس کی لسٹ میں --- آٹھ سال سے لے کر --- اسی سال تک کے لوگ شامل ہیں --- آپ نے سب سے چھوٹی عمر کے --- جس لڑکے کی مدد کی --- وہ آٹھ سال کا تھا --- اور love sickness کا شکار تھا --- اور سب سے بڑی عمر کے شخص کی عمر --- اسی سال تھی --- جو break up pain سے تڑپ رہا تھا۔۔۔

محبت کے موضوع پر --- آپ کی خصوصی مہارت --- آپ کو دوسرے ماہر نفسیات سے --- نام صرف ممتاز کرتی ہے بلکہ --- "محبوب آپ کے قدموں میں" --- کی سوچ رکھنے والے لوگوں کا --- آپ ایسا رخ موڑتے ہیں کہ --- وہ محبوب کے دل میں --- داخل ہونے کی --- چابیاں تلاش کرنے لگتے ہیں۔۔۔

دنیا بھر سے نام صرف محبت بلکہ۔۔۔ دیگر مسائل میں جٹا۔۔۔ آپ سے رجوع کرتے ہیں۔۔۔

آپ لوگوں کو اپنی زندگی۔۔۔ مکمل طور پر جینے والا۔۔۔ خواب دیکھنے والا۔۔۔ عمل کرنے والا۔۔۔ نامکمل کو مکمل۔۔۔ پڑے ہوئے کو پورا کرنے والا۔۔۔ اندر کے خالی پن کو بھرنے۔۔۔ نقطوں کو جوڑنے۔۔۔ اور ایک بھر پور خوشگوار زندگی گزارنے والا۔۔۔ بننے میں مدد فراہم کرتے ہیں۔۔۔

ویسے تو آپ۔۔۔ انفرادی سیشن کے ذریعے۔۔۔ مدد کرتے ہیں مگر۔۔۔ آپ وقتاً فوقتاً۔۔۔ ورکشاپس اور سیمینارز کا انعقاد کر کے بھی۔۔۔ لوگوں کی راہنمائی۔۔۔ کرتے ہیں۔۔۔

آپ کو نفسیات۔۔۔ روحانیت۔۔۔ مذہب۔۔۔ محبت۔۔۔ اور تعلقات۔۔۔ جیسے موضوعات میں۔۔۔ خاص دلچسپی ہے۔۔۔



## میمونہ شاکر

ہم چھوٹے تھے تو۔۔۔ امی نے ”مواعظ ماڈل“ کو سامنے رکھتے ہوئے۔۔۔ ایک بہن کی ذمہ داری۔۔۔ ایک بھائی کے ذمہ لگا دی۔۔۔ اس دن۔۔۔ میمونہ بی میرے صفے میں آئیں۔۔۔ بیٹیوں کی پرورش کرنا تو۔۔۔ کوئی امی سے سکھے۔۔۔

میں تو بے حد لا پرواہ تھا۔۔۔ کسی کا خیال رکھنا۔۔۔ میرے بس سے باہر تھا۔۔۔ البتہ بی نے خوب حق نبھایا۔۔۔ وہ میری ”مائی باپ“ بن گئیں۔۔۔ میرے کام کرنا۔۔۔ مجھے پڑھانا۔۔۔ انھوں نے اپنے ذمہ لے لیا۔۔۔ میں جو کبھی گمراہ آتا۔۔۔ تو وہ میرے نیک ہونے کی۔۔۔ گواہ بن جاتیں۔۔۔ میٹھ پڑھاتے وقت۔۔۔ جب وہ پوچھتیں۔۔۔ سیون پلس ایٹ کتنے ہوتے ہیں۔۔۔ تو جیسے ہی میں۔۔۔ سات اپنی انگلیوں پر گن لیتا تو۔۔۔ وہ باقی گنتی کے لئے۔۔۔ اپنی انگلیاں آگے کر کے۔۔۔ میری مدد کرتیں۔۔۔ کبھی کبھی تو مجھے لگتا ہے اگر۔۔۔ آپ میری مدد نہ کرتیں تو۔۔۔ مجھے ساری عمر۔۔۔ جمع کرنا ہی نہیں آتا تھا۔۔۔ میں تفریق (minus) ہی کرتا رہتا۔۔۔

اور تو اور پھر ز میں۔۔۔ کبھی میرے مارکس کم آتے تو۔۔۔ میں ڈانٹ سے بچنے کے لئے۔۔۔ معصوم سامنے بنا کر۔۔۔ رپورٹ کارڈ بی کے آگے رکھ دیتا۔۔۔ وہ ابو کے سامنے کہتے ہوئے کہتیں۔۔۔ ”کبھی کبھی مجھے ڈر لگتا ہے کہ۔۔۔ تمہاری غلطیاں چھپا



کر۔۔۔ کہیں میں غلط تو نہیں کر رہی۔۔۔ کل اگر تم کامیاب نہ ہوئے تو۔۔۔ میں خود کو معاف نہیں کر پاؤں گی۔۔۔ میں بڑا "سٹول" سا ہو کر کہتا۔۔۔ "بی آپ بھی نا۔۔۔ بھلا ڈانٹ سے بھی کوئی۔۔۔ کامیاب ہوا ہے۔۔۔ کامیاب تو اعتبار اور محبت سے ہوتا ہے۔۔۔ دیکھنا میں آپ کے۔۔۔ اعتبار اور محبت کی۔۔۔ ایسی مثال بنوں گا کہ۔۔۔ آپ کا نام کتابوں میں ہوگا"

۔۔۔ پتا نہیں۔۔۔ خوفِ حاوی تھا یا محبت۔۔۔ وہ ہر وقت جائے نماز بچھا کر۔۔۔ میرے لئے دعائیں کرتیں۔۔۔ مجھ پر درود شریف <sup>سنت</sup> پڑھ پڑھ کر پھونکتیں۔۔۔

بی جب کالج گئیں تو۔۔۔ انھیں پتا چلا کہ وہ تھوڑی سی اور ویت ہیں۔۔۔ (میں ان دنوں انڈر ویت تھا)۔۔۔ اس شرط پر کہ۔۔۔ وہ مجھے دیر سے۔۔۔ گھر آنے پر۔۔۔ کچھ نہیں کہیں گی۔۔۔ میں نے انھیں روزِ جمع۔۔۔ ریس کورس پارک لے جانے کی۔۔۔ حامی بھر لی۔۔۔ جب میں ایک چکر کے بعد ہی۔۔۔ چکر اجاتا تو۔۔۔ وہ میری وجہ سے۔۔۔ حزیہ چکر لگانے کی۔۔۔ چاہت ہی چھوڑ دیتیں۔۔۔ کئی بار میں نے کہا۔۔۔ "بی میں بچہ پر بیٹھتا ہوں۔۔۔ آپ واک کر آؤ"۔۔۔ کہنے لگتیں۔۔۔ "تو بہ کرو۔۔۔ جو لوگ تمہارے ساتھ۔۔۔ واک کرتا برداشت نہیں کر سکتے۔۔۔ اکیلی کو واک کرنے دیں گے بھلا"۔۔۔ کچھ ماہ کی مسلسل واک سے۔۔۔ ان کا ویت نارل۔۔۔ اور میرا مزید کم ہو گیا تو۔۔۔ انھوں نے میری حالت کو۔۔۔ سامنے رکھتے ہوئے۔۔۔ رسل ہونے کی تمنا ہی ترک کر دی۔۔۔

وہ میری تربیت کے لئے۔۔۔ سقراط کا طریقہ تعلیم استعمال کرتیں۔۔۔ ایک دن ہم دونوں۔۔۔ فٹ پاتھ پر بیٹھے۔۔۔ اسٹس کریم کھا رہے تھے کہ پوچھنے لگیں۔۔۔ "تمہاری زندگی کی سب سے۔۔۔ بڑی خواہش کیا ہے؟"۔۔۔ میں نے کہا۔۔۔ "ایک محفوظ

حیرت سے کہنے لگیں۔۔۔ "کیا مطلب؟"۔۔۔ میں نے کہا۔۔۔ "اسپے پاکستان"۔۔۔ میں ایک ایسا پاکستان بنانا۔۔۔ اور دیکھنا چاہتا ہوں۔۔۔ جہاں عورت محفوظ جیتے گی۔۔۔ اسے پارک میں واک پر جانے کے لئے۔۔۔ کسی مرد کی ضرورت نہ ہو۔۔۔ عورتوں کے خواب۔۔۔ مردوں کے تھکانے ہوں۔۔۔"

وقت اتنی تیزی سے گزرا کہ۔۔۔ پتا ہی نہ چلا۔۔۔ ہم بی کار شدہ دیکھنے لگے تو۔۔۔ بونے مجھ سے کہا کہ۔۔۔ چونکہ میں بی کا "بڑا" ہوں۔۔۔ تو میرا ہی ان سے۔۔۔ بات کرنا بنتا ہے۔۔۔ (ویسے تو ابونے۔۔۔ بے شمار نیکیاں کیں ہیں۔۔۔ پر میرے نزدیک۔۔۔ ان کی یہ نیکی کہ۔۔۔ ہمیشہ اولاد۔۔۔ خصوصاً بیٹیوں کا رشتہ دیکھنے سے پہلے۔۔۔ ان سے ان کی اجازت لینا۔۔۔ جنت میں ان کے درجات۔۔۔ دوسری نیکیوں سے بلند کرے گی)۔۔۔

پھر میں نے ہی۔۔۔ بی سے پوچھا۔۔۔ "ہم پڑھے لکھے اور ماڈرن چودھری ہیں۔۔۔ اس لئے آپ کی شادی۔۔۔ آپ کی مرضی سے ہوگی۔۔۔ جہاں آپ کہو گی۔۔۔ اگر کوئی لڑکا پسند ہے۔۔۔ تو ابھی بتا دو۔۔۔ پھر نہ کہنا خبر نہ ہوئی"۔۔۔

بی اتنی خوش ہوئیں کہ کیا بتاؤں۔۔۔ کہنے لگیں۔۔۔ "کاش پاکستان کا ہر باپ اور بھائی۔۔۔ آپ لوگوں جیسا ہو"۔۔۔ میں نے کہا۔۔۔ اچھا پھر بتائیں نا۔۔۔ کہنے لگیں۔۔۔ "آلو۔۔۔ میں نے کبھی کسی کو۔۔۔ دیکھا ہوتا تو پسند آتا نا"۔۔۔

جب ہم نے لڑکا پسند کر لیا۔۔۔ (ویسے لڑکا پسند کرنے کی بھی۔۔۔ ایک الگ ہی داستان ہے۔۔۔ جسے میں پھر کبھی سناؤں گا)۔۔۔ تو ایک شام۔۔۔ میں نے بی کے آگے ہاتھ جوڑ کر کہا۔۔۔ "اللہ کا واسطہ۔۔۔ ایک بار لڑکے کی تصویر ہی دیکھ لیں"۔۔۔ کہنے لگیں۔۔۔ "تم میری آنکھیں ہو۔۔۔ تم نے دیکھ لیا۔۔۔ سمجھو میں نے دیکھ لیا"۔۔۔ ہوں

تاریخ دانوں کو خبر تک نہ ہوئی اور۔۔۔ اکیسویں صدی کی ایک لڑکی نے۔۔۔ لڑکا دیکھے بغیری۔۔۔ شادی کر لی۔۔۔

ریسرچ پیپر کا پرنٹنگل تھا۔۔۔ سب باہر لان میں۔۔۔ انتظار کر رہے تھے کہ۔۔۔ چائیک بی کافون آ گیا۔۔۔ میری باری میں۔۔۔ ابھی بہت وقت تھا۔۔۔ سو میں ان سے بات کرتا رہا۔۔۔ جب میں نے فون بند کیا تو۔۔۔ ایک لڑکی میرے پاس آ کر۔۔۔ غصے سے بولی۔۔۔ ”دیے تو بڑے شریف بنے ہو۔۔۔ کہتے ہو میرا کوئی افیئر نہیں۔۔۔ اب ڈیڑھ گھنٹہ۔۔۔ اپنی بہن سے۔۔۔ بات کر رہے تھے۔۔۔“

اب میں اسے کیا بتاتا کہ۔۔۔ دوسری طرف واقعی میری بڑی بہن۔۔۔ میمونہ بی تھیں۔۔۔

نوٹ: امید ہے آپ۔۔۔ تھوڑے لکھے کو زیادہ جانیں گے۔۔۔ ورنہ میں تو اپنی ’بی‘ پر۔۔۔ الگ سے پوری کتاب لکھ سکتا ہوں۔۔۔



## فاروق چوہدری

بچپن میں اتنی جب۔۔۔ مجھے بڑا کہیں تو۔۔۔ مجھے بڑا ہی برا لگتا۔۔۔ میرا قصور کیا ہے جو میں بڑا ہوں؟۔۔۔ جب بھی مجھے۔۔۔ ”وائے“ کا دورہ پڑتا تو۔۔۔ میری پڑھی لکھی ماں۔۔۔ مجھے پیار سے پڑھاتیں کہ۔۔۔ ”دیکھ بڑے۔۔۔ اللہ بڑی حکمت والا ہے۔۔۔ تجھے میں نے نہیں۔۔۔ اس نے بڑا بنایا ہے۔۔۔ اس نے یہ اعزاز۔۔۔ ایویں نہیں۔۔۔ تیرے سر پر سجایا۔۔۔ بڑے پر ذمہ داریاں بھی۔۔۔ بڑی ہی ہوتیں ہیں۔۔۔ اس سے جڑی خواہشیں اور خواب۔۔۔ بھی بڑے ہی ہوتے ہیں۔۔۔“

ایک وقت تھا۔۔۔ میری سب سے بڑی۔۔۔ خواہش ہی یہی تھی کہ۔۔۔ کوئی مجھ سے میرا بڑا بہن چھین لے۔۔۔ اتنی کی خواہش تھی کہ۔۔۔ ہمارے گھروں کو دو بچے بھی دستک ہو تو۔۔۔ میں خوش دلی سے دروازہ کھولوں اور۔۔۔ دستک دینے والے کی۔۔۔ داد دی کروں پر۔۔۔ میرے حالات یہ تھے کہ کوئی۔۔۔ دن کے دو بچے بھی۔۔۔ دستک دے دیتا تو۔۔۔ میرے ماتھے پر۔۔۔ مار کس بن جاتے۔۔۔ اور میں ایسی باڈی لینگوئج سے دروازہ کھولتا کہ۔۔۔ دستک دینے والے کو۔۔۔ بات ہی بھول جاتی۔۔۔

پھر اللہ جانے۔۔۔ کرم ہوا یا کرامت۔۔۔ سننے والے نے سن لی۔۔۔ انہی کی دعائیں دوا بن گئیں۔۔۔ میں اپنے بڑے پن کا۔۔۔ احترام کرنے لگا۔۔۔ میں نے دوسروں کے لئے۔۔۔ رول ماڈل بننے کی۔۔۔ امی کی خواہش کو۔۔۔ خوش دلی سے قبول کر لیا۔۔۔ کئی سالوں سے۔۔۔ چاہ کر بھی۔۔۔ کہہ میں داخل ہونے کی۔۔۔ اجازت نہیں مل رہی

تھی۔۔۔ پر پھر جیسے ہی۔۔۔ فاروق بھائی کو ساتھ۔۔۔ لے جانے کا ارادہ کیا۔۔۔ تو جھٹ سے اجازت نامہ مل گیا۔۔۔ برے نے بھلے کو ساتھ ملا یا تو۔۔۔ اس کا بھی بھلا ہو گیا۔۔۔ میں نے فوراً۔۔۔ امی کو فون کر کے کہا۔۔۔ ”آپ سے پہلے میں۔۔۔ حرم میں کیسے پاؤں رکھ سکتا ہوں۔۔۔ امی نے سمجھایا۔۔۔ ”اتنے کام کرتے ہو۔۔۔ کبھی ماں کا خیال ایسے نہیں آیا۔۔۔ اب خیر پڑتے ہی۔۔۔ سوال کرنے لگے ہو۔۔۔ ویسے بھی تم گھر کے بڑے ہو۔۔۔ میری خواہش ہے کہ۔۔۔ ہم سب سے پہلے۔۔۔ تم ہی پاک زمین پر پاؤں رکھو۔۔۔“

ہمارا گائیڈ ہمارے آگے آگے تھا۔۔۔ اور میں اور بھائی۔۔۔ آنکھیں جھکائے۔۔۔ اس کے پیچھے پیچھے۔۔۔ اس کا کہنا تھا۔۔۔ خانہ کعبہ پر۔۔۔ پہلی نگاہ پڑتے ہی۔۔۔ پہلی دعا فوراً قبول ہو جاتی ہے سو۔۔۔ جب میں کہوں۔۔۔ تب ہی کعبہ کو دیکھنا۔۔۔ اور دیکھتے ہی دعا مانگنا کہ۔۔۔ ”اے اللہ۔۔۔ میں جو دعا بھی یہاں مانگوں۔۔۔ اسے قبول کرنا۔۔۔“ یوں آپ کی ساری دعائیں قبول ہو جائیں گی۔۔۔ میں نے گائیڈ کی بات۔۔۔ سن تولی پر۔۔۔ ماننے کا کوئی ارادہ نہیں تھا کیونکہ۔۔۔ یہاں آنے سے پہلے ہی۔۔۔ میں نے سوچ رکھا تھا کہ۔۔۔ کوئی ہوشیاری چالاک نہیں کرنی۔۔۔ مکہ آ کر بھی۔۔۔ خود کو خدا سے سیانا سمجھا۔۔۔ تو کیا بات ہوئی۔۔۔

جیسے ہی حدود حرم شروع ہوئی۔۔۔ بھائی رک کر۔۔۔ ایک قدم پیچھے ہو گیا۔۔۔ میں اس وقت تو نہ پوچھ سکا۔۔۔ جب بعد میں پوچھا تو۔۔۔ وہ کہنے لگا۔۔۔ ”آپ گھر کے بڑے ہیں۔۔۔ میری خواہش تھی کہ۔۔۔ حرم میں پہلا قدم۔۔۔ آپ ہی رکھیں۔۔۔“ اس کے اس جواب نے۔۔۔ میری جان ہی نکال دی۔۔۔ پہلے شمار آنسو۔۔۔ بغیر بتائے ہی۔۔۔ باہر آ گئے۔۔۔

فاروق پاکستان گیا ہوا تھا۔۔۔ اور میں اسی کینے میرا میں۔۔۔ آرڈر دے کر۔۔۔ انتظار کر

رہا تھا۔۔۔ جہاں میں اور وہ۔۔۔ گھنٹوں بیٹھ کر باتیں کرتے تھے۔۔۔ کینے میرا کے مالک نے۔۔۔ مجھ سے پوچھا۔۔۔ ”آج تمہارا دوست نہیں آیا؟“۔۔۔ میں نے جواب دیا۔۔۔ ”وہ ملک گیا ہے۔۔۔ ویسے وہ دوست تو ہے ہی۔۔۔ پر میرا سا بھائی بھی ہے۔۔۔“ اس نے حیرت سے پوچھا۔۔۔ ”کزن“۔۔۔ میں نے کہا نہیں۔۔۔ ”بھند برادر“۔۔۔ وہ کہنے لگا۔۔۔ ”کیوں مجھے بے وقوف بتاتے ہو۔۔۔ کوئی اپنے بھائی سے بھی۔۔۔ اتنی دیر بات کر سکتا ہے۔۔۔“



## میں قیصر

اگر آپ کی۔۔۔ ظاہری خوبصورتی۔۔۔ آرٹ میں مہارت۔۔۔ خوش اخلاقی۔۔۔ خوش لباسی۔۔۔ خوشبو اور رنگوں۔۔۔ کی شاندار سلیکشن کو۔۔۔ سائینڈ پر بھی رکھ دیا جائے۔۔۔ تب بھی آپ کی خوبصورتی میں۔۔۔ کسی طور بھی۔۔۔ کمی واقع نہیں ہوتی۔۔۔ میری خوش نصیبی چیک کریں کہ۔۔۔ اتنی بڑی آرٹ ٹیچر۔۔۔ مجھے چھوٹی سی عمر میں۔۔۔ جب میں ابھی۔۔۔ فقہ گریڈ میں تھا نصیب ہوئیں۔۔۔

آپ وہی ہیں جنہوں نے مجھے۔۔۔ اسکول سکرٹیک کے بعد۔۔۔ اینول فنکشن کی یلز پر فارمنس کے لئے چنا۔۔۔ ساری تیاریاں مکمل تھیں کہ۔۔۔ اچانک آپ کی ضروری کام کی وجہ سے۔۔۔ ایک ہفتہ اسکول نہ آسکیں تو۔۔۔ متبادل ٹیچر نے۔۔۔ مجھے یلز رول سے ہٹا کر۔۔۔ کسی اور کو تیار کر دیا۔۔۔ مجھے ایکسٹرا کے طور پر۔۔۔ کام نہیں کرنا تھا تو۔۔۔ میں نے بھی۔۔۔ پر فارم کرنے سے۔۔۔ معذرت کر لی۔۔۔

جب آپ چھٹیوں سے واپس آئیں۔۔۔ تو مجھے پر فارمنس کی تیاری میں نہ پا کر۔۔۔ پریشان ہو گئیں۔۔۔ میں وہی کھڑا تھا جب۔۔۔ آپ نے اس ٹیچر سے پوچھا کہ۔۔۔ "اسے کیوں ہٹا دیا"۔۔۔ تو وہ (دوسری ٹیچر) کہنے لگیں۔۔۔ "یہ اچھا ہے پر۔۔۔ مجھے اس پر۔۔۔ زیادہ محنت کرنی پڑے گی۔۔۔ سو میں نے۔۔۔ اس لڑکے کو سلیکٹ کر لیا۔۔۔ جس پر ذرا کم محنت کرنی پڑے۔۔۔ ایک تو میں نے تمہارا بھلا کیا۔۔۔ اوپر سے تم۔۔۔ مجھ سے ہی خفا ہو رہی ہو"۔۔۔

میں نے آپ کو۔۔۔ کہتے ہوئے سنا کہ۔۔۔ "میں محنت کرنے سے بچتے

لئے۔۔۔ اس کے ساتھ زیادتی نہیں کر سکتی۔۔۔ میں نے نوٹ کیا ہے یہ لڑکا۔۔۔ بہت ہی میلنڈ ہے مگر ظاہر نہیں کرتا۔۔۔ باقی بچے جن میں۔۔۔ اتنا کچھ نہیں ہوتا۔۔۔ وہ شو کر کے۔۔۔ سب کچھ حاصل کر لیتے ہیں۔۔۔ اور جس میں کچھ ہے وہ۔۔۔ بے نیاز بیٹھا رہتا ہے۔۔۔

آپ نے میری۔۔۔ نہ صرف خاموشی کو سمجھا بلکہ۔۔۔ میرے ٹیلنٹ کو ڈسکور کیا۔۔۔ یہ آپ ہی ہیں۔۔۔ جن کی وجہ سے۔۔۔ مجھے زندگی میں پہلی بار۔۔۔ لوگوں سے لہا لب بھرے ہال کے۔۔۔ سٹیج پر پر فارم کرنے کا موقع ملا۔۔۔

اتنی ساری تالیوں اور تعریف نے۔۔۔ میری ساری زندگی ہی۔۔۔ تبدیل کر کے رکھ دی۔۔۔



## پروفیسر ارشد جاوید

ہم سب بہن بھائی۔۔۔ انگلش میڈیم اسکول میں۔۔۔ پڑھتے تھے۔۔۔ ہمارے گھر میں۔۔۔ انگلش اخبار نہیں آتا تھا اور۔۔۔ نہ ہی ہمارے اسکول میں۔۔۔ کوئی لائبریری تھی مگر۔۔۔ میری خوش نصیبی کہ۔۔۔ ابو کا ہوٹل تھا۔۔۔ جس میں رڈی آتی تھی اور۔۔۔ دلچسپ بات یہ تھی کہ۔۔۔ اُن دنوں۔۔۔ انگلش اخبار کی رڈی۔۔۔ اردو اخبار کی رڈی سے۔۔۔ سستی ہوتی تھی اور ہوٹل پر۔۔۔ روٹیاں پیک کرنے کے لئے۔۔۔ سستی ہونے کی وجہ سے۔۔۔ انگلش اخبار کی رڈی استعمال ہوتی تھی۔۔۔ جیسے آپ نے دیکھا ہو گا کہ۔۔۔ عام رواج ہے کہ۔۔۔ تندوری روٹی اخبار میں۔۔۔ لپیٹ کر دی جاتی ہے۔۔۔

لفحہ گریڈ کی بات ہے۔۔۔ اسکول سے چھٹی کے وقت۔۔۔ ہمارا ملازم ہمیں۔۔۔ اسکول سے واپس۔۔۔ گھر چھوڑتے وقت۔۔۔ ہوٹل پر آؤ سے۔۔۔ ملوانے لے جایا کرتا تھا۔۔۔ یہ وہی وقت ہوتا جب میں۔۔۔ وہاں آئی پورے ماہ کی۔۔۔ رڈی کی بوری سے۔۔۔ "وی نیوز انٹرنیشنل" (انگلش نیوز پیپر) کے ساتھ آنے والے۔۔۔ بچوں کے ویٹکی میگزین۔۔۔ "US" کے سارے شمارے۔۔۔ پڑھنے کے لئے۔۔۔ نکال لیتا تھا۔۔۔

"US" میگزین کے آخری صفحے پر۔۔۔ Trust Us۔۔۔ کے نام سے ایک آرٹیکل آتا تھا۔۔۔ جو مجھے بہت پسند تھا۔۔۔ میں اسے بڑے۔۔۔ شوق سے پڑھتا تھا۔۔۔ مجھے اچھی طرح یاد ہے کہ۔۔۔ ایک بار میں "ٹرسٹ اس" آرٹیکل میں۔۔۔ ہوٹل سے روٹی لپیٹ کر۔۔۔ گھر لایا تھا۔۔۔ روٹی کھانے کے بعد۔۔۔ جب میں نے اسے

پڑھا تو۔۔۔ وہ مجھے اس قدر اچھا لگا کہ۔۔۔ میں اس کا پکا ریڈر بن گیا اور۔۔۔ اسے کئی سال تک پڑھتا رہا۔۔۔

اس آرٹیکل میں۔۔۔ ٹرو (جو کہ ماہر نفسیات تھا)۔۔۔ بچوں کے خط کے ذریعے پوچھے گئے۔۔۔ سوالات کے جوابات اور۔۔۔ مسائل کا حل پیش کیا کرتا تھا اور۔۔۔ میں فارغ وقت میں۔۔۔ اس صفحے پر۔۔۔ پوچھے گئے سوالات پڑھ کر۔۔۔ ان کے جوابات دیکھیں بغیر جواب۔۔۔ اپنی کاپی پر لکھتا۔۔۔ یہ سوچ کر کے اگر۔۔۔ یہ سوالات اور مسائل کا حل۔۔۔ مجھ سے پوچھا جاتا تو۔۔۔ میں کیا جواب یا حل دیتا۔۔۔ جواب / حل لکھنے کے بعد۔۔۔ جب میں اسے میگزین میں دیئے گئے۔۔۔ جواب / حل سے ملاتا تو۔۔۔ وہ انہیں بیس کے فرق کے ساتھ۔۔۔ بالکل ویسا ہی ہوتا۔۔۔ جیسا کہ ماہر نفسیات نے دیا ہوتا۔۔۔

آخر عباس (بھیا جی)۔۔۔ کی تحریر پڑھنے کے بعد میں۔۔۔ ان کا میگزین بھی۔۔۔ ماہانہ لیتا اور پڑھتا تھا۔۔۔ اسی میگزین میں۔۔۔ ماہر نفسیات پروفیسر ارشد جاوید کا انٹرویو چھپا تو۔۔۔ ان سے واقفیت ہوئی۔۔۔ بس واقفیت ہونے کی دیر تھی۔۔۔ دوستی میں نے خود ہی کر لی کیونکہ۔۔۔ ماہر دوستی تو میں پہلے سے تھا۔۔۔

آپ (پروفیسر ارشد جاوید) نے میری۔۔۔ سیلف ڈسکوری سے لے کر۔۔۔ ماہر نفسیات بنے تک۔۔۔ میں مکمل راہنمائی کی۔۔۔ حتا کہ جب میں۔۔۔ ماہر نفسیات بن گیا تو۔۔۔ آپ نے ناصر ف اپنا سارا larger than life experience مجھے سُر کیا بلکہ۔۔۔ پرائیویٹ پریکٹس میں مجھے۔۔۔ اپنے ساتھ بیٹھ کر۔۔۔ کلائنٹس دیکھنے کا موقع بھی دیا۔۔۔ آپ کلائنٹس دیکھنے کے بعد۔۔۔ مجھے بڑی توجہ اور تفصیل سے۔۔۔ کیسز سمجھاتے اور۔۔۔ میرے سوالوں کے جوابات دیتے۔۔۔

اس میں کوئی شک نہیں کہ۔۔۔ آپ کا شمار۔۔۔ پاکستان کے نامور۔۔۔ نفسیات دانوں میں ہوتا ہے اور۔۔۔ آپ اپنے منفرد طریقہ علاج۔۔۔ بریف سائیکو تھراپی۔۔۔ سے بے



شمار لوگوں کی۔۔۔ مدد کر چکے ہیں۔۔۔ آپ ہی ہیں جنہوں نے۔۔۔ امریکہ سے آ کر۔۔۔ پاکستان میں پہلا۔۔۔ چوہدرانی کلینک کھولا۔۔۔ آپ کا کئی سالوں کی۔۔۔ تحقیق پر پہلا کام۔۔۔ قابل تعریف ہے۔۔۔

میں نے آپ ہی سے۔۔۔ سیلف ہیپ کی کتابیں پڑھنا اور۔۔۔ کامیاب ہونا سیکھا۔۔۔ سو آج میری جو۔۔۔ ”چھوٹی سی“ کامیابی ہے۔۔۔ اس میں آپ کا اور۔۔۔ اس پہلی ورکشاپ کا۔۔۔ جو آپ نے کئی سال۔۔۔ کامیابی پر ریسرچ کرنے کے بعد کی تھی۔۔۔ کا بہت بڑا ہاتھ ہے۔۔۔ یہ وہی ورکشاپ ہے۔۔۔ جس نے مجھے۔۔۔ آنے والے دنوں میں۔۔۔ کئی لاکھ کمائے کے قابل کیا۔۔۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ۔۔۔ آپ میرے استاد بھی ہیں اور۔۔۔ دوست بھی۔۔۔

آپ وہی ہیں جو مجھے۔۔۔ یہ کتاب۔۔۔ محبت اور درد کی داستان۔۔۔ لکھنے سے پہلے۔۔۔ ”رانجے“ کے گاؤں۔۔۔ ”تخت ہزارہ“۔۔۔ لے کر گئے اور۔۔۔ اپنے ہاتھوں سے۔۔۔ ہینڈل پپ سے۔۔۔ وہاں کا پانی پلایا۔۔۔

نوٹ: مجھے حیرت ہوتی ہی کہ۔۔۔ ہمارے اسکول کا شمار۔۔۔ لاہور کے۔۔۔ اُس وقت کے مشہور اور مہنگے۔۔۔ پرائیویٹ اسکولوں میں ہوتا تھا پر۔۔۔ اس میں لائبریری نہیں تھی۔۔۔ اگر آپ کے بچوں کے اسکول میں۔۔۔ لائبریری نہ ہو تو۔۔۔ برائے مہربانی انھیں سمجھائیں کہ وہ لائبریری بنوائیں۔۔۔ اگر وہ نہ مانیں تو اسکول تبدیل کروادیں۔۔۔



## اختر عباس (بھیا جی)

بچہ گریڈ کی بات ہے۔۔۔ ہماری کالونی میں۔۔۔ ایک پھیری والا پھرا کرتا تھا۔۔۔ میں اکثر۔۔۔ اس کی مدد کرنے کی نیت سے۔۔۔ اس سے کچھ نہ کچھ خرید لیا کرتا۔۔۔ ایک بار جب میں نے اس سے کچھ خریدا تو۔۔۔ اس نے اسے مجھے ایک رسالے کے صفحے میں لپیٹ کر دیا۔۔۔ جیسا آپ نے دیکھا ہو گا۔۔۔ اکثر پھیری والے ایسے ہی چیزیں دیتے ہیں۔۔۔ جب حسب عادت میں نے۔۔۔ اس صفحے کو پڑھا۔۔۔ تو وہ اختر عباس (بھیا جی) کی تحریر تھی۔۔۔ آپ کی تحریر نے مجھے فوراً۔۔۔ اپنی تحویل میں لے لیا۔۔۔

پڑھنے کی عادت تو۔۔۔ مجھے پہلے سے ہی تھی پر۔۔۔ وہ دن میرے لیے۔۔۔ لکھے ہوئے لفظوں سے۔۔۔ محبت کی شروعات کا دن ثابت ہوا۔۔۔ اللہ کبھی بھی کسی کی کوئی نیکی۔۔۔ ضائع نہیں کرتا۔۔۔ پھیری والے نے۔۔۔ لکھے لفظوں کا تحفہ دے کر۔۔۔ میرے ساتھ میری نیکی سے بھی بڑی نیکی کی۔۔۔ میرے خیال میں کسی کو۔۔۔ لکھے لفظوں کا تحفہ دینا بھی۔۔۔ ایک بڑی نیکی ہے۔۔۔

دیکھیں یہ اُسی دن کا اثر کہ میں۔۔۔ آپ سے ”تحریری تعلق“ بنا رہا ہوں۔۔۔ یہ مانتے ہوئے کہ۔۔۔ یہ الفاظ ہی ہوتے ہیں جن سے۔۔۔ بے یقینی کے بیابانوں میں۔۔۔ بہتری کی باو مباحثی ہے۔۔۔ بے بس مرتے ہوئے بیل بوٹوں میں۔۔۔ زندگی کی امید اُگتی ہے۔۔۔

پہونچا تھا تو۔۔۔ علی بابا چالیس چور کی کہانی میں۔۔۔ تین لفظوں کی طاقت سمجھ ہی نہیں آتی تھی کہ۔۔۔ ”کھل جا سم سم“ کہنے سے۔۔۔ خزانے سے بھرے غار کا دروازہ۔۔۔ کبے

کھل سکتا ہے۔۔۔ بڑا ہوا تو لفظوں کی طاقت کا اندازہ ہوا کہ۔۔۔ محبت کے سارے دروازے۔۔۔ لفظوں کے صحیح استعمال سے ہی کھلتے ہیں۔۔۔

میں اپنی کلاس کا صرف۔۔۔ مونٹر ہی نہیں۔۔۔ بلکہ problem solver بھی تھا تو۔۔۔ کسی نے ایک دن مجھ سے سوال کیا کہ۔۔۔ ”اگر درد ملے تو کیا کرنا چاہیے“۔۔۔ میں نے بہت کوشش کی۔۔۔ پر جب کوئی تسلی بخش جواب نہ مل پایا تو۔۔۔ خیال آیا کیوں نا۔۔۔ آپ سے پوچھا جائے۔۔۔

زندگی میں پہلی بار جب۔۔۔ آپ سے رابطہ کر کے سوال کیا تو۔۔۔ آپ نے جواب دیا۔۔۔ ”جب بھی درد ملے۔۔۔ تو فوراً وقت ضائع کیے بغیر۔۔۔ درد دینے والے سے رابطہ کیا جائے“۔۔۔

مجھے سمجھ نہ آئی۔۔۔ میں نے وضاحت کے لئے پوچھا۔۔۔ ”یہ کیا بات ہوئی۔۔۔ ایک تو درد دے۔۔۔ دوسرا اسی سے رابطہ کیا جائے“۔۔۔ کہنے لگے۔۔۔ ”ارے بابا۔۔۔ درمیان والا تو۔۔۔ بس وسیلہ ہوتا ہے۔۔۔ درد دینے والا مالک تو۔۔۔ کہیں اور اوپر بیٹھا۔۔۔ آپ کا منتظر ہوتا ہے۔۔۔ اسی سے ملا جائے۔۔۔ اسی کے پاس حاضری دی جائے کہ۔۔۔ خیر ہے آپ نے بلایا ہے۔۔۔ خوشی اور غم دراصل۔۔۔ اُسی کا بلاوا ہوتے ہیں۔۔۔ دونوں میں اس سے۔۔۔ رابطہ کرنے والے ہی ترستے ہیں“۔۔۔

آپ کی تحریر کے بعد۔۔۔ آپ کے جواب نے جکڑ لیا۔۔۔ سو یوں سالوں پھیلے۔۔۔ تعلق کے طویل سلسلے کی شروعات ہوئی۔۔۔ ویسے تو آپ میں بے شمار خوبیاں ہیں۔۔۔ پر ایک خوبی جو اس تعلق کو۔۔۔ تازہ رکھے ہوئے ہے وہ یہ ہے کہ۔۔۔ میں مصروفیت۔۔۔ عادت کا مارا۔۔۔ کبھی آپ سے رابطہ نہ بھی کر پاؤں تو۔۔۔ آپ نے درمیان میں آنے والے۔۔۔ گیپ کا گلہ۔۔۔ کبھی نہیں پالا۔۔۔ جب بھی آپ سے رابطہ ہو۔۔۔ تعلق ویا

ی تر و تازہ ہوتا ہے۔۔۔ جیسے اسے رات ہی۔۔۔ ملاقات کا پانی دیا ہو۔۔۔ سو یہ میرے لیے اعزاز کی بات ہے کہ۔۔۔ آپ کے لفظوں نے۔۔۔ جن لوگوں کے دلوں پر دستک دی۔۔۔ ان میں ایک دل۔۔۔ میرا بھی ہے۔۔۔



## عاطف مرزا

عاطف کو۔۔۔ پروفیسر ارشد جاوید صاحب نے دریافت کیا۔۔۔ پروفیسر صاحب کو آپ کی۔۔۔ سیلف ہیلپ کی کتابوں سے محبت نے۔۔۔ اور مجھے آپ کی۔۔۔ دوسروں کو مونیوٹ (motivate) کرنے کی جو۔۔۔ خاص مہارت ہے۔۔۔ اس نے متاثر کیا۔۔۔

آپ نے نہ صرف میرے خیالات کی۔۔۔ مکمل کر تعریف کی بلکہ۔۔۔ انھیں کتابی صورت میں لانے میں۔۔۔ میری مکمل مدد کی۔۔۔ ورنہ مجھے مصروفیت کے مارے سے۔۔۔ یہ کہاں مکمل ہو پانی تھی۔۔۔ (ویسے آپس کی بات ہے مجھے۔۔۔ تاکمیل بھی مکمل مراد چاہیے۔۔۔)

سو یوں مجھے۔۔۔ مزے سے نکال کر۔۔۔ مکمل کی طرف مونیوٹ کرتا۔۔۔ عاطف کی مہارت کا منہ بولتا ثبوت ہے۔۔۔



## قمیص حسین خان (کوری)

ابھی کالج میں پڑھتے ہوئے۔۔۔ میری کوری سے کبھی دوستی نہ ہو پاتی۔۔۔ اگر وہ مجھے۔۔۔ اپنے ابا جی (دادا)۔۔۔ رانا مقبول حسین خان۔۔۔ کے بارے میں نہ بتاتا۔۔۔ کوری جیسے موڈرن لڑکے سے۔۔۔ اپنے ابا جی سے بے حد عقیدت۔۔۔ اور محبت دیکھ کر۔۔۔ حیرت مجھ پر حملہ کر دیتی۔۔۔ جب وہ فری کلاسز میں مجھے۔۔۔ ان کے قہقہے سنا تا تو۔۔۔ میں سوچتا کوری اپنی ”رؤس“ سے۔۔۔ کس قدر ”کس“ کے جڑا ہے۔۔۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ۔۔۔ ابا جی خود بھی۔۔۔ محبت اور محنت کی۔۔۔ خوبصورت مثال تھے۔۔۔ ان سے اتنی محبت تو بنتی تھی۔۔۔

کوری کے۔۔۔ ابا جی تو اب ہم میں نہیں۔۔۔ مگر اس کے ڈیڈی۔۔۔ رانا مقصود حسین خان۔۔۔ جیسے اپنے ابا جی کی legacy کو لے کر چل رہے ہیں۔۔۔ اور پورے خاندان کو جوڑا ہوا ہے۔۔۔ ایسی مثال اب کہاں دیکھنے کو ملتی ہے۔۔۔

کوری کے ابا جی اور۔۔۔ ڈیڈی کا ذکر ہو۔۔۔ اور ماما کا نہ ہو۔۔۔ یہ کیونکر ممکن ہے۔۔۔ یہ ان دنوں کی بات ہے۔۔۔ جب کوری لندن میں پڑھ رہا تھا۔۔۔ جن لڑکوں کے ساتھ وہ رہتا تھا۔۔۔ وہ بہت ہی ”پنچے“ ہوئے تھے۔۔۔ سب کی باریاں طے تھیں کہ۔۔۔ کون کس دن کھانا پکائے گا۔۔۔ کوری اپنی باری پر کھانا پکا دیتا۔۔۔ مگر دوسرے کبھی اپنی باری پر نہ پکاتے تو۔۔۔ اسے سارا ویک ہی کھانا پکانا پڑتا۔۔۔

کوری کو اس بات نے خوب فرسٹرینڈ کر دیا تو۔۔۔ اس نے اپنی ماما کو فون کر کے گلہ کیا۔۔۔ تو انھوں نے اسے بہت ہی خوبصورت جملہ کہا کہ۔۔۔ ”بیٹا تم یہ سمجھو کہ تم لنگر پکا

رہے ہو۔۔۔ اس جیلے میں اتنی جان تھی کہ۔۔۔ کوری کہتا ہے۔۔۔ بس پھر کیا ساری  
فرسٹریشن فارغ۔۔۔ اور جب تک میں وہاں رہا۔۔۔ خوب لنگر پکایا۔۔۔ اور ایک دن بھی  
دل پر بوجھ نہ پڑا۔۔۔

میں ماسٹر کر رہا تھا۔۔۔ اور کوری پرنس۔۔۔ پتا نہیں ایک دن مجھے کیا خیال آیا۔۔۔ میں  
اس کے پاس گیا اور کہا کہ۔۔۔ "آج کل میری شامیں اُن پر وڈ کنو ہیں۔۔۔ کیوں  
نا۔۔۔ انھیں پر وڈ کنو بنایا جائے۔۔۔ سوچ رہا ہوں کہ۔۔۔ ایکسپیرینس گین کرنے کے  
لئے۔۔۔ تمہارے پاس آ جایا کروں۔۔۔ کیوں کیا خیال ہے؟"۔۔۔

اس نے مسکرا کر جواب دیا۔۔۔ "بہت بڑا خیال ہے"۔۔۔ پھر سیریس ہو کر کہنے  
لگا۔۔۔ "تمہیں پتہ ہے کہ۔۔۔ ڈیڈی میرے ساتھ پارٹنر ہیں۔۔۔ اس لئے تمہیں پارٹنر تو  
میں نہیں بنا سکتا۔۔۔ اور تمہیں ملازم رکھ کر۔۔۔ چاہے ایکسپیرینس کے لئے ہی سہی۔۔۔  
دوستی کے درجے سے نیچے لا تا۔۔۔ میرے دل کو گوارہ نہیں۔۔۔ دنیا کے لئے  
تم۔۔۔ چاہے ڈگری کے بعد ماہر نفسیات ہو گے پر۔۔۔ ہمارے لئے تو تم تب سے  
ہو۔۔۔ جب سے ہم تمہیں جانتے ہیں۔۔۔ مینجمنٹ کا تجربہ تمہارے کس کام کا۔۔۔ ویسے  
تمہیں بیٹھے بٹھائے کیا ہو گیا ہے۔۔۔ چپ کر کے توجہ سے پڑھو۔۔۔ کتنا عرصہ رہ گیا ہے  
تمہاری ڈگری میں۔۔۔ کتنا کمالو گے"۔۔۔

جب میں واپس آنے لگا تو۔۔۔ جاتے ہوئے اس نے مجھے ایک انویٹ پ دیا۔۔۔ جب  
میں نے اسے گھر آ کر کھولا تو۔۔۔ اس میں ایک لاکھ چالیس ہزار روپے تھے۔۔۔ اور  
ایک بیماری سی پرچی پر لکھا تھا۔۔۔ "محبت اور عقیدت کے ساتھ۔۔۔ ٹوکن آف تو"۔۔۔



## حضرت صاحب

ایک دن۔۔۔ میرا دوست جو آپ کا مرید تھا۔۔۔ مجھے اپنے ساتھ آپ سے ملانے لے  
گیا۔۔۔ خود تو وہ۔۔۔ وہاں سے واپس آ گیا پر۔۔۔ مجھے وہیں چھوڑ آیا۔۔۔ اس کا خیال  
تھا کہ۔۔۔ میں وہاں آپ کے ساتھ رہوں گا تو۔۔۔ شاید متاثر ہو کر مرید ہی  
ہو جاؤں۔۔۔ پر متاثر یا مرید میں نے کیا ہوتا تھا۔۔۔ ہم اُسی دن۔۔۔ جس دن وہ  
مجھے۔۔۔ آپ کے پاس چھوڑ کر آیا تھا۔۔۔ دیر تک گفتگو کے بعد۔۔۔ دوست بن  
گئے۔۔۔

اُن نے ایک طویل مدت۔۔۔ مسجد کی امامت کی۔۔۔ پھر عمر کے آخری حصے  
میں۔۔۔ اپنی زمین کو چار حصوں میں تقسیم کر کے۔۔۔ ایک حصے میں اپنا گھر۔۔۔ باقی تین  
حصوں میں۔۔۔ مسجد اور مدرسہ بنا کر۔۔۔ اپنی زندگی کا سب سے بڑا گول اچھوٹا کیا۔۔۔

میں اکثر آپ کے پاس جایا کرتا۔۔۔ آپ مجھ سے خوب باتیں کرتے۔۔۔ کھانا  
کھلاتے۔۔۔ کچھ منگوا کر کھلاتا ہوتا تو۔۔۔ اپنی ذاتی کمائی میں سے۔۔۔ (جسے آپ ایک  
طبقہ ڈبے میں رکھتے تھے)۔۔۔ سے منگوا کر کھلاتے۔۔۔ کیونکہ زیادہ تر ملنے والوں کو  
آپ۔۔۔ مدرسے کے ڈبے میں سے۔۔۔ منگوا کر کھلایا کرتے تھے۔۔۔ کہتے دوسرے  
کے کہان ہیں۔۔۔ مگر مجھے ہمیشہ اپنا مہمان سمجھتے۔۔۔

آپ مدرسے کے بچوں کو۔۔۔ نہ صرف دینی تعلیم دیتے بلکہ۔۔۔ دنیاوی تعلیم کا بندوبست  
بھی کرتے۔۔۔ مدرسے میں کمپیوٹر لا کر رکھے ہوئے تھے۔۔۔ اکثر مجھے بلا بلا کر طالب علم  
دکھاتے۔۔۔ یہ بی۔ اے کر رہا ہے۔۔۔ یہ ایف۔ اے میں ہے۔۔۔ اس نے ابھی ابھی

میٹرک کا امتحان دیا ہے۔۔۔ وہاں تعلیم کے ساتھ ساتھ۔۔۔ تربیت کا بھی خوب اہتمام تھا۔۔۔ مختلف لڑکوں کی۔۔۔ مختلف ڈیونیاں لگا رکھی تھیں۔۔۔ کوئی صفائی کا کام سنبھالتا۔۔۔ تو کوئی لنگر کا۔۔۔ ایک کو مہمان سنبھالنے کا۔۔۔ چارج دے رکھا تھا۔۔۔ حتیٰ کہ ایک چھوٹا سا لڑکا۔۔۔ فنانس تک سنبھالتا۔۔۔ میرے جانے پر اکثر یہی لڑکا۔۔۔ کھانے کا بھی بندوبست کرتا۔۔۔

آپ کے ہاں بہت مہمان آتے تھے سو۔۔۔ جب بھی میں جاتا تو۔۔۔ جائے میں کبھی کبھی دیر سی ہو جایا کرتی۔۔۔ کیونکہ کبھی دودھ ختم ہوتا تو کبھی چینی۔۔۔ کبھی جتی تو کبھی بسکٹ۔۔۔ پتہ نہیں مجھے کہاں سے خیال آیا۔۔۔ آہستہ آہستہ میں۔۔۔ جاتے ہوئے راستے سے سارا سامان۔۔۔ پتی۔۔۔ چینی۔۔۔ دودھ اور بسکٹ لے جانے لگا۔۔۔ شروع شروع میں تو۔۔۔ آپ نے اعتراض کیا پھر بعد میں۔۔۔ میں نے محبت سے مان لیا۔۔۔ اکثر کہتے۔۔۔ ”تمہارا خیر محبت سے گندھا ہے سبھی تمہیں۔۔۔ خدمت کے نئے نئے خیالات آتے ہیں۔۔۔ تمہاری محبت کے آگے۔۔۔ میری نہیں چل سکتی۔۔۔“

آپ کا ایک پلاٹ تھا۔۔۔ جس پر کسی نے قبضہ کر کے۔۔۔ مٹی کی ڈیمیاں بن کر۔۔۔ انھیں قبروں کا نام دے دیا اور۔۔۔ آپ کو عدالتوں کے۔۔۔ چکروں میں ڈال دیا۔۔۔ ایک دن میں نے کہا۔۔۔ ”حضرت صاحب کیا پتا وہاں واقعی قبریں ہوں۔۔۔“ آپ مسکرانے لگے۔۔۔ میری موٹر سائیکل شارٹ کروا کر۔۔۔ خود پیچھے بیٹھ اور مجھے موقع پر لے جا کر۔۔۔ کچھ پڑھا تو زمین کھل گئی۔۔۔ میں نے دیکھا۔۔۔ اندر کچھ بھی نہیں تھا۔۔۔

آپ کبھی کبھی اُداس سے ہو کر کہتے۔۔۔ ”دیکھیں نا۔۔۔ لوگ مولویوں کا اعتبار نہیں کرتے۔۔۔ وہ مدرسے کے باہر بل لٹکا ہے۔۔۔ اسے ادا کرنے کے پیسے نہیں دیتے۔۔۔ میں خود اپنی کمائی سے۔۔۔ مدرسے کے گلے میں پیسے ڈالتا ہوں پر۔۔۔ سارا خرچ میں نہیں اٹھا سکتا۔۔۔ مدرسے کے بچے۔۔۔ صدقے کا گوشت کھا کھا کر۔۔۔

تھک آ گئے ہیں۔۔۔ یہ ہنریاں بہت پسند کرتے ہیں۔۔۔ پر کیا کریں لوگ۔۔۔ ہنریوں اور دانوں کو۔۔۔ اللہ کی راہ میں دینا۔۔۔ صدقہ ہی نہیں سمجھتے۔۔۔

اب جو ذبح کر کے دے جاتے ہیں۔۔۔ وہ تو مجبوراً فرج میں رکھ کر۔۔۔ بعد میں پکانا پڑتا ہے۔۔۔ مگر خوش نصیبی سے کوئی۔۔۔ زندہ دے جائے تو ہم فوراً۔۔۔ واپس کر کے پیسے لے آتے ہیں۔۔۔ لوگ مدرسے کا مل نہیں دیتے۔۔۔ مگر میٹرل۔۔۔ بیٹ۔۔۔ ریت۔۔۔ بجری۔۔۔ اینٹیں۔۔۔ بڑی خوشدلی سے دے جاتے ہیں۔۔۔ اور ہم مجبوری کے مارے۔۔۔ فوراً وہ میٹرل واپس بھجوا کر۔۔۔ پیسے مدرسے کے گلے میں ڈال دیتے ہیں۔۔۔

ہے تو ویسے یہ بھی بے ایمانی۔۔۔ اگر اللہ مہربانی نہ کرے تو۔۔۔ اس بات کو میں بنا کر پکڑ سکتا ہے۔۔۔ اور میں پکڑ سے ڈرتا ہوں۔۔۔ اسی لئے میں آپ کو۔۔۔ سب بتاتا رہتا ہوں تاکہ۔۔۔ آپ میرے گواہ رہیں۔۔۔“

اکثر مجھے کہا کرتے کہ۔۔۔ میں ان کے لئے مغفرت کی دعا کیا کروں اور۔۔۔ قیامت کے دن۔۔۔ ان کا گواہ بنوں۔۔۔

اب آپ ہی بتائیں۔۔۔ کیا اسے میں اپنی خوش نصیبی نہ سمجھوں کہ۔۔۔ آپ نے ایک گناہ گار کو۔۔۔ اپنا گواہ چنا؟۔۔۔





## بابا جی

میرا بڑا دل چاہتا ہے کہ۔۔۔ میں آپ کو۔۔۔ بابا جی کے بارے میں۔۔۔ بہت کچھ بتاؤں پر۔۔۔ آپ نے مجھے اپنے بارے میں۔۔۔ بتانے سے سختی سے منع کیا ہے۔۔۔  
آپ کو تو پتا ہے کہ۔۔۔ ماہر نفسیات consent کے بغیر۔۔۔ کچھ شیئر نہیں کر سکتا۔۔۔  
سو جب تک اجازت نہ ملے۔۔۔ چپ کی چادر چڑھی رہنے دیں۔۔۔



## اک در کے دو پاٹ (اشفاق احمد اور بانو قدسیہ)

فرسٹ ایئر کے دنوں کی بات ہے۔۔۔ مجھے نئی نئی موٹر سائیکل ملی تھی۔۔۔ پورا لالہ۔۔۔ میری ایک بیک پر تھا۔۔۔ چہ نہیں یہ اس بائیک کی۔۔۔ خوش بختی تھی یا میری۔۔۔ اس پر۔۔۔ منی بابوں سے۔۔۔ فل بابوں تک۔۔۔ سینٹ سے۔۔۔ صوفیوں تک۔۔۔ نے میرے ساتھ رائڈ لی تھی۔۔۔ جن میں ایک نام۔۔۔ بابائے محبت۔۔۔ اشفاق احمد۔۔۔ بھی ہے۔۔۔

کبھی سوچوں۔۔۔ تو سوچتا ہوں۔۔۔ شوق کے معاملے میں۔۔۔ میں بڑا با ذوق رہا۔۔۔ زندگی میں جب پہلی بار۔۔۔ تھرڈ گریڈ میں سائیکل ملی تو۔۔۔ سب سے پہلے۔۔۔ دانش کدہ تلاش کیا۔۔۔ (الف لیلیٰ لائبریری جو گبرگ میں ہے)۔۔۔ اور جب موٹر سائیکل ملی تو۔۔۔ دانشور۔۔۔

لوگوں کے بابے کی جب۔۔۔ میں نے دوسری بار۔۔۔ آرٹیفیشل عقیدت کرنے کی۔۔۔ کوشش کی تو۔۔۔ "صاحب" نے مجھے۔۔۔ پیار سے جھاڑ دیا۔۔۔ کہنے لگے۔۔۔ "بابے بابوں کے۔۔۔ دوست ہوا کرتے ہیں۔۔۔ عقیدت مند نہیں"۔۔۔

آپ کے اس جملے سے۔۔۔ دوستی کا ایک ایسا دور شروع ہوا کہ۔۔۔ داستان سرائے۔۔۔ میرے دل کے راستے سے۔۔۔ میری شاموں میں۔۔۔ شامل ہو گیا۔۔۔ اسی دور میں ایک در۔۔۔ بانو آپا کی طرف بھی جا کھلا۔۔۔

سو میرے لئے۔۔۔ یہ طے کرنا قدرے مشکل ہے کہ۔۔۔ اپنے کشادہ ڈرائنگ روم میں

## فادرز ڈے

بڑے باپ کا بڑا بیٹا ہوتا۔۔۔ بڑا مشکل سا ہوتا ہے۔۔۔ چونکہ میں گھر کا ”بڑا“ ہوں۔۔۔ اس لئے میری پیدائش سے پہلے ہی۔۔۔ مجھ سے بڑی بڑی امیدیں۔۔۔ باندھ لی گئیں تھیں۔۔۔

ابو نے ہمیشہ مجھے۔۔۔ اس کا ڈکٹو۔۔۔ بڑے پن کو سمجھنے۔۔۔ سنوارنے۔۔۔ بننے اور بنے رہنے میں میری۔۔۔ بڑی معاونت کی ہے۔۔۔ ویسے بھی گفٹ چائلڈ کو پالنا۔۔۔ آسان نہیں ہوتا۔۔۔

آپ نے ہمیشہ۔۔۔ زکوٰۃ و فطرانہ سے لیکر۔۔۔ شادیوں میں ”نمورا“ تک۔۔۔ میرے ہاتھ سے دلوا دیا۔۔۔ کہ میرا دل بڑا ہو۔۔۔ مجھے دینا آئے۔۔۔ آپ مجھے۔۔۔ سکھ کی سلج سے۔۔۔ ذکھ کی دریوں تک پر۔۔۔ اپنے ساتھ بیٹھاتے کہ۔۔۔ میری سوشل اٹیلی جنس میں اضافہ ہو۔۔۔

چند دن پہلے۔۔۔ گھر میں کچھ۔۔۔ اُن واٹھ گیٹ آگئے۔۔۔ تو میں نے برا سامنا بنا کر۔۔۔ بے احتیاطی سے کہا۔۔۔ ”اس خاندان کی گرہ۔۔۔ آپ سے بندھی ہے۔۔۔ اگر خدا خواستہ آپ کو کچھ ہو گیا۔۔۔ تو ہم سب۔۔۔ من مرنے ہو جائیں گے۔۔۔ جس سے من ملے گا۔۔۔ بس اسی سے ملیں گے۔۔۔ باقی سب سے معافی مانگ لیں گے“۔۔۔

بحث کی بیماری آپ میں نہیں ہے۔۔۔ سو اُس وقت خاموش ہو گئے۔۔۔ بعد میں بس اتنا کہا۔۔۔ تم eastern wisdom کے وارث ہو۔۔۔ صرف تم ہی نہیں۔۔۔ تمہارا دل

ہاتھ ہلاتے۔۔۔ داستانیں سناتے۔۔۔ داستان گو۔۔۔ میرے دل کے زیادہ قریب تھے یا۔۔۔ دھیمے دھیمے چلتیں۔۔۔ ہزار دانوں والی تسبیح کے منکے گراتیں۔۔۔ میری باتوں کو توجہ سے سنتیں۔۔۔ مجھے اپنے ساتھ۔۔۔ اپنے گھر کے لان میں۔۔۔ واک کرنے کا شرف عطا کرتیں۔۔۔ بانو آ پ۔۔۔

ایسی کوئی exact۔۔۔ statistics تو میرے پاس نہیں ہے کہ۔۔۔ جن سے اندازہ لگایا جاسکے کہ۔۔۔ 121 سی ماڈل ٹاؤن کے۔۔۔ ”روحانی اسپتال“ سے۔۔۔ کتنوں کو شفا ملی۔۔۔ کتنوں کا درد دھلا۔۔۔ مگر امانت محفوظ واقعات میں سے۔۔۔ ایک آپ کو داپس کرتا ہوں۔۔۔

آرٹھن (این۔سی۔اے) کی ایک۔۔۔ تربیتی ہوئی لڑکی نے۔۔۔ ”صاحب“ کو اپروچ کیا۔۔۔ اور کہنے لگی۔۔۔ ”میں نے اپنا فائنل تھیمس روحانیت پر کیا تھا۔۔۔ مگر مائیکل انجیلو کے چاہنے اور۔۔۔ ننگے جسموں پر وٹ این آرٹ کہہ کر۔۔۔ انگلیاں دانتوں تلے دا بنے والوں نے۔۔۔ میرے کام کو۔۔۔ یہ کیا ہے؟۔۔۔ کہہ کر نمبر کاٹ لئے۔۔۔

صاحب نے کہا۔۔۔ ”فکر کی کوئی بات نہیں۔۔۔ تمہارے نمبر۔۔۔ کہیں اور لگ گئے ہیں۔۔۔ آپ کے اس ایک جملے سے۔۔۔ اس کی ساری تڑپ جاتی رہی۔۔۔ اور خوشی سے۔۔۔ اس کے چہرے کا رنگ۔۔۔ اس کے کپڑوں سے زیادہ۔۔۔ گلابی ہو گیا۔۔۔

بطور ماہر نفسیات کام کرتے ہوئے۔۔۔ اکثر میں اپنے کلینک میں۔۔۔ بیٹھا سوچتا ہوں کہ۔۔۔ ایک جملے سے heal کرنے کی مہارت۔۔۔ جو میرے صاحب کے ہاں تھی۔۔۔ وہ میری تھراپی میں کہاں۔۔۔



بھی بڑا ہوتا چاہیے۔۔۔

میں نے زندگی میں۔۔۔ بہت کچھ سیکھا ہے۔۔۔ جو سکولوں۔۔۔ کالجوں اور۔۔۔  
یونیورسٹیوں۔۔۔ میں نہیں سکھایا جاتا۔۔۔ ان میں ایک۔۔۔ ”سادگی کو سلیم ریٹ“ کہہ  
بھی ہے۔۔۔

ہم نے نہ صرف امی۔۔۔ بلکہ ابو کی سادگی کو بھی۔۔۔ ہمیشہ سلی ریٹ (celebrate) کیا  
ہے۔۔۔ قادر زڈے کی رات۔۔۔ جب سب اے۔۔۔ سی میں اور آپ اوپر۔۔۔ تازہ ہوا  
میں سوئے ہوئے تھے۔۔۔ تو میں نے آپ کے عجبے کے  
نیچے۔۔۔ ایک۔۔۔ envelope۔۔۔ آپ کے ماتھے پر۔۔۔ اضافی kiss کے  
ساتھ۔۔۔ دعاؤں کا دیا۔۔۔ جلاتے ہوئے رکھا۔۔۔

یہ جو آج میں۔۔۔ جو بھی ہوں۔۔۔ آپ کی عی دین ہے۔۔۔ اس بڑے پر آپ  
کا۔۔۔ بڑا حق ہے۔۔۔



## مرے ہوئے یا میٹرو پولیٹن ممالک

رات راتے میں ہی۔۔۔ آدمی سے زیادہ۔۔۔ الوداع ہو گئی۔۔۔ جب وہ پہنچیں  
تو۔۔۔ تھکیں ہوئی تھیں۔۔۔ کھانا کھائے بغیر ہی سو گئیں۔۔۔ صبح اٹھ کر کچھ کرنے لگیں تو  
میں نے کہا۔۔۔ ”میں مشرقی میزبان ہوں اور۔۔۔ مشرقی میزبان کو بالکل اچھا نہیں لگتا  
کہ۔۔۔ اس کا مہمان کوئی کام کرے سو۔۔۔ آپ کو کچھ کرنے کی اجازت نہیں  
ہے۔۔۔ کچھ بھی کرنا ہو۔۔۔ یا چاہیے ہو تو مجھے بتائیں۔“

وہ مسکرانے لگیں۔۔۔ پھر جتنے دن بھی وہ میرے ہاں رہیں۔۔۔ بات ہمیشہ ایسے شروع  
کرتیں۔۔۔ ”کیا مشرقی میزبان۔۔۔ ایسا کرنے کی اجازت دیتا ہے؟“۔۔۔ اور ہم  
دونوں ہنسنے لگتے۔۔۔

ورک پلیس پر ایس نے پوچھا۔۔۔ تمہاری امی کے کیا حالات ہیں۔۔۔ میری امی تو جب  
آئیں تھیں تو۔۔۔ ہر وقت سناپ پر باتیں کرتی رہتیں تھیں۔۔۔ میری نیند بھی پوری نہیں  
ہونے دیتی تھیں۔۔۔ میں نے مسکرا کر کہا۔۔۔ میری ماں مشرقی ماں ہے اور۔۔۔ مشرقی  
مائیں اپنے سے زیادہ۔۔۔ اپنے بچوں کا خیال رکھتیں ہیں۔۔۔

ای سوشل بینگ (social being) ہیں۔۔۔ انہیں اکیلے رہنا۔۔۔ بالکل پسند نہیں  
ہے۔۔۔ اسی لئے وہ۔۔۔ اپنے کمرے سے زیادہ۔۔۔ میرے کمرے میں رہتیں۔۔۔  
ایک رات دو بجے۔۔۔ میری آنکھ کھولی تو دیکھا وہ۔۔۔ سو بائیل کی روشنی میں۔۔۔ قرآن  
پڑھ رہی ہیں۔۔۔ میں نے فوراً پوچھا۔۔۔ ”آپ نے لایٹ کیوں نہیں جلائی؟“۔۔۔ تو  
کہنے لگیں۔۔۔ ”اس لئے کہ تمہاری نیند خراب نہ ہو۔“۔۔۔ میں نے کہا۔۔۔ ”اگر آپ نے

لائیٹ نہ جلائی تو۔۔۔ مشرقی میزبان آپ سے ناراض ہو جائے گا۔۔۔

ای ایسی ہی ہیں۔۔۔ کوئی بھلا یقین کرے گا۔۔۔ بچوں کے لئے۔۔۔ ہر وقت بولنے والی بی بی جان۔۔۔ اپنی باری آنے پر بالکل۔۔۔ شائے سی ہو جاتی ہیں۔۔۔ (یہ تو اللہ نے ہمیں ہدایت دی کہ۔۔۔ کئی سال پہلے۔۔۔ بچپن میں ہم سب بہن بھائی۔۔۔ امی ابو کی سادگی دیکھ کر۔۔۔ ان کے ”پرڈو کول آفیسرز“ بن گئے۔۔۔ ورنہ پتہ نہیں ان کا کیا بنتا)۔۔۔

ابھی انہیں آئے چند دن ہی ہوئے تھے کہ وہ۔۔۔ فلیٹس کے بند دروازے۔۔۔ اور لوگوں کی آپس میں۔۔۔ لیمنڈ سوشل انٹرکشن سے تنگ آ گئیں۔۔۔ کہنے لگیں۔۔۔ ”یہ بھی کوئی ملک ہے۔۔۔ کسی کے مرنے تک کی۔۔۔ کسی کو پروا نہیں۔۔۔ کیا فائدہ۔۔۔ اتنی بڑی بڑی بلڈنگز بنانے کا۔۔۔ لوگ ہی چھوٹے کر کے رکھ دیئے ہیں“۔۔۔ میں نے کہا۔۔۔ ”امی میٹرو پولیٹن ملک ایسے ہی ہوتے ہیں۔۔۔ بلا مقصد لوگ ایک دوسرے سے نہیں ملتے۔۔۔ اور دیئے بھی اس ملک کا شمار۔۔۔ دینا کے دس۔۔۔ اُن فرینڈز کی ممالک میں ہوتا ہے“۔۔۔ کہنے لگیں۔۔۔ ”پتہ نہیں۔۔۔ مرے ہوئے ملکوں کو لوگ۔۔۔ میٹرو پولیٹن کیوں کہتے ہیں“۔۔۔

وہ اس قدر دل برداشتہ ہوئیں کہ۔۔۔ جانے کے دن گننے لگیں۔۔۔ جس دن ان کی فلائیٹ تھی۔۔۔ جاتے ہوئے اداس ہو گئیں۔۔۔ میں نے چیخڑتے ہوئے کہا۔۔۔ ”آپ کو تو خوش ہونا چاہیے اب کیا ہوا ہے“۔۔۔ کہنے لگیں۔۔۔ ”میں مشرقی مہمان ہوں اور۔۔۔ مشرقی مہمان جاتے ہوئے۔۔۔ اداس ہی ہوتا ہے“۔۔۔



## روحانی لاٹری

بابا جی کی۔۔۔ ظاہری بیٹائی۔۔۔ تو بس اتنی سی تھی کہ۔۔۔ اخبار کی موٹی موٹی سرخیاں ہی پڑھ پاتے۔۔۔ باریک لکھی تفصیل پر۔۔۔ بس ہو جاتی۔۔۔ سفید موشے کے آپریشن کے بعد۔۔۔ بڑی کوشش کی۔۔۔ پریکٹ سے علیک سلیک نہ ہوئی۔۔۔ سو جس خبر میں دلچسپی ہوتی اسے بھاڑتے اور۔۔۔ نکلے کے نیچے شور کرتے جاتے۔۔۔ جب بھی میں حاضری لے لے لیے حاضر ہوتا۔۔۔ وہ شور سے خبریں نکالتے جاتے اور۔۔۔ میں پڑھ پڑھ کر سناٹا جاتا۔۔۔

مگر باطنی بیٹائی۔۔۔ کسی عینک کی محتاج تھوڑی ہوتی ہے۔۔۔ ایسی تیز کہ۔۔۔ یہ آنکھیں بند کیں۔۔۔ وہ منٹوں سکھوں میں۔۔۔ سائل کے سائل کی جڑ جا پکڑی۔۔۔ ایک بار ایک عورت آئی۔۔۔ بے چاری بڑی پریشان تھی۔۔۔ بیٹی کے رشتہ کے سلسلہ میں۔۔۔ آگے ہو کر جو درخواست کرنے لگی۔۔۔ دعا کی۔۔۔ تو بابا جی تڑپ کر۔۔۔ کڑک لہجے میں کہنے لگے۔۔۔ ”بیٹی کا بڑا دکھ لگتا ہے۔۔۔ وہ گھر میں بچاری ہووے فاختہ۔۔۔ سارا دن۔۔۔ پروں میں سر دیے۔۔۔ اداس پڑی رہتی ہیں۔۔۔ اس کی کوئی پروا نہیں“۔۔۔

پھر ہم سے مخاطب ہو کر کہنے لگے۔۔۔ ”دیکھو چتر و۔۔۔ اللہ بڑا مہربان اور نہایت رحم والا ہے۔۔۔ اُسے بھلا کیا پڑی ہے کہ۔۔۔ کسی کا کام روک لے۔۔۔ کئی بار ایسا ہوتا ہے کہ ہم جانے انجانے میں۔۔۔ دوسروں کا کام روک لیتے ہیں۔۔۔ تو وہ ہمارا کام روک لیتا ہے۔۔۔ یہ بتانے کو کہ رکاوٹ سے۔۔۔ کتنی دقت ہوتی ہے۔۔۔ بس آپ لوگ بھی کسی کا۔۔۔ کام نہ روکنا۔۔۔ جس کا جہاں تک بس میں ہو۔۔۔ کام کر دیا کرو۔۔۔ کسی کی میلیوں کا پانی۔۔۔ آپ کے ڈکے سے روکے گا تو۔۔۔ فصل نہیں فضا پیدا ہوگا۔۔۔ وہ

بھی سوچ کی بھتیگی کے اندر۔۔۔۔۔

”لینے سے بھی کچھ نہ لے۔۔۔ کچھ روکا ہی نہ ہو کسی دل۔۔۔ توفیر کیا کرتا ہے باباجی۔۔۔ بھولے نے اپنے۔۔۔ بھولین میں پوچھا۔۔۔ باباجی۔۔۔ بڑے پیار سے بھولے کے دونوں گالوں پر۔۔۔ love clap (پیارے) مار کر بولے۔۔۔ ”توفیر کیا پتھر۔۔۔ اُسدی حکمت سمجھ کر مبر کرتا ہے۔۔۔ خاموش رہتا ہے۔۔۔ بیکار نہیں کرتی ہے۔۔۔ خاموشی ادب دی امام ہے۔۔۔“

کئی واقعات ہیں۔۔۔ ایک بار ایک آدمی آیا۔۔۔ بڑا اداس سا۔۔۔ میں نے اپنی پوری زندگی۔۔۔ اتنا اداس آدمی نہیں دیکھا ہو گا۔۔۔ باباجی آنکھیں بند کیے۔۔۔ ”پر سکون پوز“ میں بیٹھے تھے۔۔۔ جیسے ہی وہ دوزانو ہو کر۔۔۔ اُن کے سامنے بیٹھا۔۔۔ سارے بند ٹوٹ گئے۔۔۔ لگا روئے۔۔۔ سب چپ اور پریشان۔۔۔

مجھ سے رہا نہ گیا۔۔۔ حوصلہ دینے کو جو۔۔۔ اس کے کندھے پر ہاتھ رکھا۔۔۔ وہ اسی کو پکڑ کر چومنے اور۔۔۔ زور زور سے رونے لگا۔۔۔ جیسے وہ میرا نہیں۔۔۔ باباجی کا ہاتھ ہو۔۔۔ میرے ہاتھ کو اپنی آنکھوں سے ملتا جائے اور۔۔۔ آنسوؤں سے دھوا جائے۔۔۔ مجھے سمجھ نہ آئے کیا کروں۔۔۔

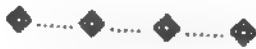
اتنے میں باباجی۔۔۔ بڑے پیار سے دھیمے لہجے میں۔۔۔ اس کے کان کے قریب ہو کر۔۔۔ اس سے کہنے لگے۔۔۔ ”دیکھ پتھر۔۔۔ دلوں کو بھی رنگ لگ جاتا ہے۔۔۔ بالکل ویسے ہی جیسے۔۔۔ تمہارے گھر کی تیسری منزل پر لگے۔۔۔ جالی کے دروازے پر لٹکے۔۔۔ جاپانی جندرے (تالے) کو لگ گیا ہے۔۔۔ آیت کریمہ کا کھلا ورد کرو۔۔۔ سب ٹھیک ہو جائے گا۔۔۔“

باباجی۔۔۔ آئے ہوئے لوگوں کو۔۔۔ حسب ضرورت یا پتا نہیں حسب مرضی۔۔۔ کوئی ورد۔۔۔ وظیفہ۔۔۔ یا تعویذ دے دیتے۔۔۔ مجھے بھی لوگوں نے کئی بار سمجھایا۔۔۔ کہ کسی دن باباجی موج میں ہوں تو۔۔۔ اپنے لئے اسم اعظم ہی مانگ لو۔۔۔ بھلے ہیں

بند ہوتا۔۔۔ خود تو ستور جاؤ گے۔۔۔

آپ کو پتا ہے نا ایسے ہوتے ہیں۔۔۔ ہر جگہ۔۔۔ مفت مشورے دینے والے۔۔۔ متیں مارنے والے۔۔۔ میں یا تو خاموش رہتا۔۔۔ یا فحش کر ٹال دیتا۔۔۔ زیادہ ہوتا تو بس اتنا کہتا۔۔۔ ”خدمت سے ہی خیر پڑتی ہے۔۔۔ یہی میرا ورد۔۔۔ وظیفہ۔۔۔ اسم اعظم ہے۔۔۔“

وہ ایک گھنٹہ ڈرے تھا۔۔۔ سب درگاہ میں جمع تھے۔۔۔ رش لگا ہوا تھا۔۔۔ مرید ملن پارٹی کہہ لیں تو۔۔۔ بھی مناسب ہو گا۔۔۔ ہاں سبھی تو مرید تھے سوائے میرے۔۔۔ حتیٰ کہ شاہ صاحب اور صوفی صاحب۔۔۔ جو کئی دہائیوں سے باباجی کے ساتھ تھے۔۔۔ وہ تک موجود تھے۔۔۔ لنگر بن جانے کی خواہش لیے۔۔۔ دیکھ دم پر تیار پڑی تھی۔۔۔ البتہ روغنی تان ابھی نہیں آئے تھے۔۔۔ باباجی نے۔۔۔ سب کو متوجہ کیا۔۔۔ اور مجھ سے کہنے لگے۔۔۔ ”تم روحانت کے اُس مقام پر کھڑے ہو۔۔۔ جو بڑے بڑوں کو۔۔۔ مراقبوں۔۔۔ مشاہدوں۔۔۔ اور مجاہدوں۔۔۔ کے بعد بھی نصیب نہیں ہوتا۔۔۔ پھر تمہاری روحانی لاٹری نکلی ہوئی ہے۔۔۔ لاٹری تو سمجھتے ہوتا۔۔۔ پھر ہاتھ کا جھنڈا بنا کر ہوا میں لہراتے۔۔۔ جھومتے۔۔۔ گھومتے ہوئے۔۔۔ با آواز بلند بولے۔۔۔ ”روحانی لاٹری۔۔۔ روحانی لاٹری۔۔۔ روحانی لاٹری۔۔۔“





## سول سرجن (روحوں کو سینے والا)

وہ۔۔۔ میرے دفتر میں۔۔۔ داخل ہوتے ہی۔۔۔ زمین پر گر گئی۔۔۔ میں نے جلدی سے کھڑے ہو کر پوچھا۔۔۔ ”مارکیٹ کیا ہوا؟“۔۔۔ وہ زمین پر پڑے پڑے ہی۔۔۔ گہرے لمبے سانس لینے لگی۔۔۔ میں نے اسے اٹھائے بغیر کہا۔۔۔ ”تم امریکی ہو۔“۔۔۔ اس جیلے نے اُس میں۔۔۔ ایسی جان ڈالی کہ۔۔۔ وہ فوراً اٹھ کر میرے سامنے پڑی کرسی پر بیٹھ گئی۔۔۔

”آئی ایم امیر کن“۔۔۔ یہ وہ جملہ ہے۔۔۔ جسے امریکی بار بار دہراتے ہیں۔۔۔ بہت سے لوگوں کا خیال ہے۔۔۔ یہ جملہ امریکیوں کے احساس برتری superiority complex میں اضافہ کرتا ہے۔۔۔ مگر اگر ذرا سا سمجھنے کی کوشش کریں تو۔۔۔ سمجھ آتی ہے کہ امریکی situational fear کو solve کرنے کے لئے اسے affirmational کے طور پر۔۔۔ استعمال کرتے ہیں۔۔۔ اور یہ بڑا ہی کارآمد نسخہ ہے۔۔۔ کبھی کبھی تو مجھے لگتا ہے۔۔۔ امریکیوں کی ساری طاقت۔۔۔ اسی ایک جیلے میں پوشیدہ ہے۔۔۔

اُس نے اپنی گوری۔۔۔ پتلی۔۔۔ لمبی۔۔۔ سی انگلی کا ایروینا کر۔۔۔ ہم دونوں کے درمیان پڑی میز کے۔۔۔ عین درمیان میں رکھ کر۔۔۔ ”شدید“ پر زور دے کر کہا۔۔۔ ”یہ سفید بالوں والی آئرش عورت۔۔۔ جو نیچے بیٹھی ہے۔۔۔ مجھ سے شدید نفرت کرتی ہے۔“۔۔۔ ”ہیں۔۔۔ کسی کی نفرت میں اتنی طاقت کہاں سے آگئی۔۔۔ کہ تمہیں استھما کا ایک ہوجائے۔“۔۔۔ میں نے حیرت سے پوچھا۔۔۔

وہ غصہ میں آ کر بولی۔۔۔ ”میری طرف دیکھو“۔۔۔ میں اسے پڑانے کے لئے۔۔۔ اپنے شیشے کے دفتر کی۔۔۔ اس دیوار کو دیکھنے لگا۔۔۔ جو بالکل اس کے پیچھے تھی۔۔۔ وہ چمکتی۔۔۔ کہنے لگی۔۔۔ ”لک ان ٹو مائی آئرز“۔۔۔ جب میں نے اس کی طرف دیکھا تو۔۔۔ وہ اپنا منہ میرے منہ کے قریب لا کر بولی۔۔۔ ”کبھی کسی نے تم سے شدید نفرت کی ہے۔“۔۔۔ میں نے کہا۔۔۔ ”میں ایک محتاط انسان ہوں۔۔۔ میری پوری کوشش ہوتی ہے کہ۔۔۔ مجھ سے ایسا کوئی کارنامہ سرزد نہ ہی ہو کہ۔۔۔ جس سے کوئی مجھ سے نفرت کرے۔۔۔ عالمی سطح کی اس احتیاط کے باوجود۔۔۔ اگر کوئی مجھ سے نفرت کرے گا تو۔۔۔ مجھے رتی برابر فرق نہیں پڑتا اور۔۔۔ میں نے کون سا۔۔۔ کسی کی ماں ماری ہے۔۔۔ جو کوئی مجھ سے شدید نفرت کرے گا۔۔۔ یونٹ آئی مین۔“۔۔۔

اس نے زوردار امریکی قبضہ لگایا۔۔۔ اور کہنے لگی۔۔۔ ”تو تمہارا خیال ہے کہ۔۔۔ میں نے اس کی ماں ماری ہے۔“۔۔۔

”خیر جھوڑو۔۔۔ چلو کچھ کھانے چلے ہیں۔“۔۔۔ میں نے کہا۔۔۔ ”کہنے لگی۔۔۔ ٹھہرو۔۔۔ میرا پرس اور پیسے۔۔۔ نیچے پڑے ہیں۔۔۔ میں وہ لے آؤں۔“۔۔۔ میں نے کہا رہے دو۔۔۔ ”آئی ایم ناٹ امیر کن“۔۔۔ وہ میرا مذاق سمجھ گئی اور مسکراتے ہوئے۔۔۔

راستے میں کہنے لگی۔۔۔ ”میں بھی کتنی خوش نصیب ہوں کہ۔۔۔ تم میری زندگی میں ہو۔۔۔ تمہیں سستی روحوں کو سینے کا فن آتا ہے۔۔۔ کیا تمہیں پتہ ہے کہ تم ”سول سرجن“ ہو۔“۔۔۔ میں نے مسکراتے ہوئے کہا۔۔۔ ”سول سرجری۔۔۔ صرف میرا پیشہ ہی نہیں بلکہ مشغلہ بھی ہے۔۔۔ مجھے کئی پٹری۔۔۔ سستی۔۔۔ سستی۔۔۔ روحوں کو سی کر۔۔۔ سکون ملتا ہے۔۔۔ اور یہی سکون ہی تو۔۔۔ میرا سرمایہ ہے۔“۔۔۔



## محبت کی فہرست

ٹھوکر نیاز بیک پر۔۔۔ بڑی بے نیازی سے کھڑے۔۔۔ بچ سڑک کے کہنے لگی۔۔۔  
 ”ہاتھ کھولیں۔۔۔ جب میں نے ہاتھ کھول کر۔۔۔ سامنے بڑھایا تو۔۔۔ اپنے چاندی  
 سے ہاتھوں سے۔۔۔ سونے کی انگوٹھی۔۔۔ اتار کر۔۔۔ میرے ہیرے جیسے ہاتھ پر۔۔۔  
 رکھ دی اور بولی۔۔۔ ”کانچ سے یہ سوچ کر نکلی تھی کہ۔۔۔ اسے آپ کو پہنا کر۔۔۔ اپنا کر  
 لوں گی۔۔۔ پر آپ سے ملنے کے بعد۔۔۔ سوچتی ہوں۔۔۔ میں بھی نہ کتنی پاگل تھی۔۔۔  
 کوئی سمندر پر۔۔۔ بند کیونکر باندھ سکتا ہے۔۔۔

آپ اس انگوٹھی کو۔۔۔ نذرانہ محبت سمجھ کر رکھ لیں۔۔۔ عقیدت کا اک ادنیٰ ساتھ۔۔۔  
 میری سب سے بڑی خواہش ہے کہ۔۔۔ جب بھی آپ سے محبت کرنے والوں کی لسٹ  
 بنائی جائے۔۔۔ میرا نام بھی اس۔۔۔ محبت کی فہرست میں شامل ہو۔۔۔ چاہے  
 سر فہرست نہ بھی ہو۔۔۔

پتا نہیں مجھے ایسا کیوں لگتا ہے کہ۔۔۔ میں جیسی آئی تھی۔۔۔ ویسی جا نہیں رہی  
 ہوں۔۔۔ آپ نے مجھے enlightened کر دیا ہے۔۔۔

سوچوں کے ساحل پر کھڑا۔۔۔ میں سوچ رہا ہوں کہ۔۔۔ اگر کوئی مجھ سے مل کر  
 بھی۔۔۔ ویسا ہی رہے۔۔۔ جیسا وہ آیا تھا۔۔۔ تو پھر میں۔۔۔ مہر نفسیات تو نہ ہوا  
 نا۔۔۔



## ٹائید ٹوز

جناب اسپتال کا سگنل تھا اور۔۔۔ ٹریک سرخ تھی۔۔۔ میری گاڑی کے آگے وہ دین کھڑی  
 تھی۔۔۔ جس کے پیچھے۔۔۔ وہ پروا پڑا تھا۔۔۔ جو دین کے اندر کا پردہ۔۔۔ نہیں رکھ پارہا  
 تھا۔۔۔

پاؤں پر دے سے باہر تھے اور۔۔۔ اس کے دونوں انگوٹھے۔۔۔ زخم باندھنے والی پٹی سے  
 بندھے تھے۔۔۔ ”بس زندگی اتنی سی ہے“ کی سوچ نے۔۔۔ مجھے بکھیر کر میرا۔۔۔ سب  
 کچھ مجھ سے چھین لیا۔۔۔ سب میری سمجھ سے باہر ہو گیا اور مجھے۔۔۔ یاد ہی نہ رہا  
 کہ۔۔۔ میں کہیں جا رہا ہوں۔۔۔ یا کہیں سے آ رہا ہوں۔۔۔ کسی نے مجھ سے ملتا ہے  
 یا۔۔۔ میں کسی کے ملنے کا منتظر ہوں۔۔۔ کوئی میرا ہے یا۔۔۔ میں کسی کا ہوں۔۔۔ دیکھتے  
 ہی دیکھتے۔۔۔ رفتہ رفتہ۔۔۔ سارا شہر ریگستان بن گیا۔۔۔ اور ساری  
 خواہشیں۔۔۔ سارے خواب۔۔۔ ریت کھانے لگے۔۔۔

وہ تو بھلا ہو۔۔۔ ان لوگوں کا۔۔۔ جنہوں نے ہارن مار مار کر۔۔۔ میرا ”حال“ توڑا۔۔۔  
 پھر میں نے وہی کیا جو سب۔۔۔ نہ سمجھ آنے پر کرتے ہیں۔۔۔ میں بہاؤ میں بے  
 گیا۔۔۔ جہاں سب مڑ رہے تھے۔۔۔ میں بھی مڑ گیا۔۔۔ جہاں سب جا رہے  
 تھے۔۔۔ میں بھی جانے لگا۔۔۔

وہ تو مجھ پر بہت بعد میں بھید کھلا کہ۔۔۔ بہاؤ میں بہنا۔۔۔ میرے بس سے باہر ہے۔۔۔  
 مجھے بہاؤ میں نہیں۔۔۔ بہاؤ کو میرے ساتھ بہنا ہوگا۔۔۔



## معلومات

آپ نے نوٹ کیا ہو گا کہ۔۔۔ اس کتاب میں۔۔۔ بہت ساری اصطلاحات (terminologies) استعمال کی گئیں ہیں۔۔۔ چلیں انہیں مل کر۔۔۔ معلوم کرنے کی کوشش کرتے ہیں کہ۔۔۔ ان سے کیا مراد ہے۔۔۔

## مرے ہوئے سے معافی

وہ ایک عام سا دن تھا۔۔۔ مال روڑ۔۔۔ میری گزرگاہ تھی۔۔۔ جیسے چند لوگوں نے۔۔۔ مردہ۔۔۔ درمیان میں رکھ کر۔۔۔ روک رکھا تھا۔۔۔ اور ڈھائی دے رہے تھے۔۔۔

پتہ نہیں یہ معاشرہ۔۔۔ کس سمت نکل پڑا ہے۔۔۔ ہم زندوں کا احترام تو۔۔۔ کب کے کو چکے۔۔۔ اب مردوں کا بھی کھونے لگے ہیں۔۔۔ مردوں کو اپنے مقصد کے لئے استعمال کرنا۔۔۔ کہاں کا احتجاج ہے؟۔۔۔

گاڑی کو پارک کیا۔۔۔ مردے سے معافی کی غرض لئے آگے بڑھا۔۔۔ اس دن مجھے پہلی بار احساس ہوا۔۔۔ کہ معافی بھی صرف۔۔۔ مقدر والوں کو ہی ملتی ہے۔۔۔ چارپائی کے قریب ہونے لگا تو۔۔۔ کسی نے آواز لگائی۔۔۔ ”صاحب یہ عورت ہے“۔۔۔ میں نے فوراً پاؤں کے پاس جاتے ہوئے۔۔۔ اپنے ہاتھ ہٹا لیے اور آہستگی سے کہا۔۔۔ ”کیا انسان مر کر بھی۔۔۔ مرد یا عورت رہتا ہے؟“۔۔۔ چارپائی پر ہاتھ رکھ کر معافی مانگی اور کہا۔۔۔ ”درحقیقت۔۔۔ آپ زندہ ہوئے ہو۔۔۔ اور ہم مر گئے ہیں“۔۔۔

کئی دن گزر گئے ہیں۔۔۔ اس عام سے دن کو گزرے ہوئے۔۔۔ میں مسکراتا۔۔۔ واپس آتا۔۔۔ چاہ رہا ہوں۔۔۔ پر یہ جو۔۔۔ ”اداسی کا آسیب“ ہے نا۔۔۔ یہ اترنے کا نام ہی نہیں لے رہا۔۔۔



## مرے ہوئے سے معافی

وہ ایک عام سا دن تھا۔۔۔ مال روڑ۔۔۔ میری گزرگاہ تھی۔۔۔ جیسے چند لوگوں نے۔۔۔ مردہ۔۔۔ درمیان میں رکھ کر۔۔۔ روک رکھا تھا۔۔۔ اور ڈھائی دس رہے تھے۔۔۔

پتہ نہیں یہ معاشرہ۔۔۔ کس ست نکل پڑا ہے۔۔۔ ہم زندوں کا احترام تو۔۔۔ کب کے کھو چکے۔۔۔ اب مردوں کا بھی کھونے لگے ہیں۔۔۔ مردوں کو اپنے مقصد کے لئے استعمال کرنا۔۔۔ کہاں کا احتجاج ہے؟۔۔۔

گاڑی کو پارک کیا۔۔۔ مردے سے معافی کی غرض لئے آگے بڑھا۔۔۔ اس دن مجھے پہلی بار احساس ہوا۔۔۔ کہ معافی بھی صرف۔۔۔ مقدر والوں کو ہی ملتی ہے۔۔۔ چارپائی کے قریب ہونے لگا تو۔۔۔ کسی نے آواز لگائی۔۔۔ ”صاحب یہ عورت ہے“۔۔۔ میں نے فوراً پاؤں کے پاس جاتے ہوئے۔۔۔ اپنے ہاتھ بٹا لیے اور آہستگی سے کہا۔۔۔ ”کیا انسان مر کر بھی۔۔۔ مرد یا عورت رہتا ہے؟“۔۔۔ چارپائی پر ہاتھ رکھ کر معافی مانگی اور کہا۔۔۔ ”درحقیقت۔۔۔ آپ زندہ ہوئے ہو۔۔۔ اور ہم مر گئے ہیں“۔۔۔

کئی دن گزر گئے ہیں۔۔۔ اس عام سے دن کو گزرے ہوئے۔۔۔ میں مسکراتا۔۔۔ واپس آتا۔۔۔ چاہ رہا ہوں۔۔۔ پر یہ جو۔۔۔ ”اداسی کا آسب“ ہے نا۔۔۔ یہ اترنے کا نام ہی نہیں لے رہا۔۔۔



## معلومات

آپ نے نوٹ کیا ہو گا کہ۔۔۔ اس کتاب میں۔۔۔ بہت ساری اصطلاحات (terminologies) استعمال کی گئیں ہیں۔۔۔ چلیں انہیں مل کر۔۔۔ معلوم کرنے کی کوشش کرتے ہیں کہ۔۔۔ ان سے کیا مراد ہے۔۔۔

سوال (1) ایبارٹل کسے کہتے ہیں؟

سوال (2) ایبارٹل کی ڈائری کو کن لوگوں کے لئے لکھا گیا ہے؟

سوال (3) نفسیات (سائیکولوجی) کیا ہوتی ہے؟

سوال (4) نفسیات کی کون کون سی اہم شاخیں ہیں؟

سوال (5) ماہر نفسیات (سائیکولوجسٹ) کون ہوتا ہے؟

سوال (6) ماہر نفسیات آپ کی کن مسائل میں مدد کر سکتا ہے؟

سوال (7) ماہر نفسیات سے کب ملنا چاہیے؟

سوال (8) ترقی یافتہ ممالک کی طرح۔۔۔ کیا پاکستان میں بھی لوگ۔۔۔ ماہر نفسیات سے خود آکر۔۔۔ مدد لیتے ہیں؟

سوال (9) پاکستان میں ماہرین نفسیات کی تعداد کیا ہے؟ کیا یہ حقیقت ہے کہ۔۔۔ لاکھوں لوگوں کے لیے صرف ایک ماہر نفسیات ہے؟

سوال (10) ٹو سکنس (love sickness) کیا ہوتی ہے؟

سوال (11) بریک آپ (break-up) کیا ہوتا ہے؟

سوال (12) ”محبوب آپ کے قدموں میں“۔۔۔ کی سوچ سے کیا مراد ہے؟

سوال (13) خود شناسی (self awareness) کیا ہوتی ہے؟

سوال (14) ستراط کا طریقہ تعلیم کیا تھا؟

سوال (15) سائیکو تھراپی کیا ہوتی ہے؟

سوال (16) کلائینٹ ان ٹیک سیشن (Client intake session) کسے کہتے ہیں؟

سوال (17) سوپیریورٹی کمپلکس (superiority complex) کیا ہوتا ہے؟

سوال (18) افرمیشنز (affirmations) کسے کہتے ہیں؟

سوال (19) ذہانت کیا ہوتی ہے؟

سوال (20) جذباتی اور سماجی ذہانت کیا ہوتی ہے؟

سوال (21) زخم ملنے پر کیا کریں؟

سوال (22) سیلف پنشنٹ کیا ہوتی ہے؟ اور لوگ خود کو۔۔۔ خودی سزا کیوں دیتے ہیں؟

سوال (23) لوگ خود کو۔۔۔ خودی سزا کیسے دیتے ہیں؟

سوال (24) انہی ڈونیا (Anhedonia) کیا ہوتا ہے؟

سوال (25) پلینڈ انورنگ (planned ignoring) کسے کہتے ہیں؟

سوال (26) سیلف پرسویشن (self persuasion) کیا ہوتی ہے؟

سوال (27) انٹروورٹ (introvert) اور ایکسٹروورٹ (extrovert) کسے کہتے ہیں؟

سوال (28) کس آف ڈیجھ۔۔۔ سے کیا مراد ہے؟

سوال (29) سیلف سینٹرڈ (self centered) کسے کہتے ہیں؟

سوال (30) اجتماعی قبر سے کیا مراد ہے؟



سوال (31) سیلف ہیمنگ (self blaming) کیا ہوتی ہے؟

سوال (32) ہڈیاں (Hallucination) کسے کہتے ہیں؟

سوال (33) پلیسیو افیکٹ (placebo effect) سے کیا مراد ہے؟

سوال (34) ٹرانس (trance) کسے کہتے ہیں؟

سوال (35) فوبیا (phobia) کسے کہتے ہیں؟

سوال (36) Seasonal Syndrome اور Specific Syndrome کسے کہتے ہیں؟

سوال (37) مقدس دیوار کسے کہتے ہیں؟

سوال (38) وال آف لو کسے کہتے ہیں؟

سوال (39) lucid dream کسے کہتے ہیں؟

سوال (40) عمیرہ احمد کون ہیں؟

سوال (41) کیا جاسم اور جمیر امیرے کلائنٹ کے حقیقی نام ہیں؟

سوال (42) جمیر کون تھی؟۔۔۔ نواب شاہ والی۔۔۔ اتر پورٹ والی یا۔۔۔ یونیورسٹی والی۔۔۔

سوال (43) جاسم کی سانس کیوں رکتی تھیں جبکہ اسے ذمہ (سانس کی بیماری) asthma بھی

نہیں تھا؟

سوال (44) تعویذ نہر میں بہائے جانے سے کیوں ڈرتا تھا؟

سوال (45) جاسم کو نو نمبر کیوں نظر آتا تھا؟

سوال (46) جاسم کا مرض کیا تھا؟ اور ماہر نفسیات نے اس کا کیسے علاج کیا؟

سوال (1) ایٹارل کسے کہتے ہیں؟

جواب (عام زبان میں)۔۔۔ پاگل کو ایٹارل کہا جاتا ہے لیکن۔۔۔ ایٹارل ان لوگوں کو

بھی۔۔۔ کہا جاتا ہے جو۔۔۔ عام لوگوں سے مختلف ہوں۔۔۔ اس کتاب میں پھرے

ہوؤں کو۔۔۔ ایٹارل کہا گیا ہے۔۔۔

سوال (2) ایٹارل کی ڈائری کو کن لوگوں کے لئے لکھا گیا ہے؟

جواب (ایٹارل کی ڈائری کو۔۔۔ ایک خاص ای۔۔۔ Emotional

Quotient)۔۔۔ لیول رکھنے والے۔۔۔ لوگوں کے لئے لکھا گیا ہے

کہ۔۔۔ celebration۔۔۔ invitation تو انسان۔۔۔ بغیر سہے

بچے۔۔۔ بڑے فخر سے۔۔۔ سب کو دے سکتا ہے پر۔۔۔ درد کو بڑے دھیان

سے۔۔۔ سوچ سمجھ کر۔۔۔ فحیر کرنا ہوتا ہے کہ۔۔۔ کے بتائیں اور۔۔۔ کس سے

چھپائیں کیونکہ۔۔۔ درد کو سمجھنے کے لئے۔۔۔ ایک خاص ذہنی پتلی۔۔۔ درکار ہوتی

ہے۔۔۔ اس کے بغیر یہ۔۔۔ سمجھ سے بالاتر ہوتا ہے۔۔۔

سوال (3) نفسیات (سائیکولوجی) کیا ہوتی ہے؟

جواب (نفسیات بنیادی طور پر۔۔۔ رویے اور ذہن کے۔۔۔ سائنسی مطالعے کو کہا جاتا

ہے۔۔۔

انگریزی میں لفظ۔۔۔ سائیکولوجی۔۔۔ دو حصوں سے مل کر۔۔۔ مکمل ہوتا

ہے۔۔۔ "سائیک" سے نفس (روح)۔۔۔ اور "ولوجی" سے مراد مطالعہ ہے۔۔۔ سوائے  
یوں بھی کہا جاسکتا ہے کہ۔۔۔ نفسیات دراصل نفس کے۔۔۔ مطالعے کا دوسرا نام ہے۔۔۔

سوال 4) نفسیات کی کون کون سی اہم شاخیں ہیں؟

جواب) دیے تو نفسیات کی۔۔۔ بہت سی شاخیں ہیں۔۔۔ پر ان میں سے۔۔۔ چار اہم  
یہ ہیں۔۔۔

کلینکل سائیکولوجی (Clinical Psychology)

اس میں۔۔۔ تکلیف کی تشخیص اور علاج کا مطالعہ کیا جاتا ہے۔۔۔ اسے آج کل۔۔۔  
سب سے زیادہ مفید اور کارآمد شاخ سمجھا جاتا ہے۔۔۔

ایجوکیشنل سائیکولوجی (Educational Psychology)

اس میں سیکھنے کے عمل کو سمجھا جاتا ہے اور۔۔۔ طلباء کی ذہنی کیفیت یعنی۔۔۔  
ذہانت (intelligence)۔۔۔ کند ذہنی۔۔۔ اور نا اہلی کا مطالعہ کیا جاتا ہے۔۔۔

سوشل سائیکولوجی (Social Psychology)

اس میں معاشرے اور دوسروں کے۔۔۔ فرد پر اثرات کا مطالعہ کیا جاتا ہے۔۔۔

ایبارل سائیکولوجی (Abnormal Psychology)

اس میں۔۔۔ فرد کے غیر معمولی کردار۔۔۔ افعال اور۔۔۔ ذہنی کیفیات کا مطالعہ کیا جاتا  
ہے۔۔۔

کریمنل سائیکولوجی (Criminal Psychology)

اس میں جرائم پیشہ افراد کے رویوں اور۔۔۔ خیالات کا مطالعہ کیا جاتا ہے۔۔۔

انڈسٹریل سائیکولوجی (Industrial Psychology)

اس میں۔۔۔ ملازمین کے۔۔۔ کام کرنے والی جگہ پر۔۔۔ رویوں کا مطالعہ کیا جاتا  
ہے۔۔۔

ڈویلپمنٹل سائیکولوجی (Developmental Psychology)

اس میں۔۔۔ انسانوں کی نشوونما کا۔۔۔ مطالعہ کیا جاتا ہے۔۔۔

سوال 5) ماہر نفسیات (سائیکولوجسٹ) کون ہوتا ہے؟

جواب) آپ نے کبھی غور کیا ہوگا کہ۔۔۔ کبھی کبھی ہمیں زندگی میں اپنی۔۔۔ دوسروں  
کی۔۔۔ یا حالات کی سمجھ نہیں آتی۔۔۔

ماہر نفسیات وہ ماہر ہوتا ہے۔۔۔ جو نہ صرف آپ کو اپنا آپ بلکہ۔۔۔ دوسرے  
لوگوں اور۔۔۔ نہ سمجھ آنے والے حالات کو سمجھنے میں۔۔۔ آپ کی مدد کرتا ہے۔۔۔

ایک اچھا ماہر نفسیات۔۔۔ مدد کے ساتھ ساتھ۔۔۔ رستی روحوں کو سینے۔۔۔ بکھرے  
ہوؤں کو سمیٹنے۔۔۔ ٹوٹے ہوؤں کو جوڑنے۔۔۔ اور دکھ میں دھنسنے ہوؤں کو۔۔۔ باہر  
نکلانے کا بھی ماہر ہوتا ہے۔۔۔

سوال 6) ماہر نفسیات آپ کی کن مسائل میں مدد کر سکتا ہے؟

جواب) ماہر نفسیات آپ کی۔۔۔ بے شمار مسائل میں۔۔۔ مدد کر سکتا ہے جیسا کہ۔۔۔  
شخصیت۔۔۔

کھانے۔۔۔ نیند۔۔۔ خوف۔۔۔ ڈر۔۔۔ غصہ۔۔۔ پڑھائی۔۔۔ محبت۔۔۔ نفرت۔۔۔ وغیرہ۔۔۔

سوال (7) ماہر نفسیات سے کب ملنا چاہیے؟

جواب) یہ کیسے پتہ چلے کہ۔۔۔ آپ کو یا آپ کے۔۔۔ کسی جاننے والے کو۔۔۔ ماہر نفسیات سے ملنا چاہیے۔۔۔ یا یوں کہہ لیں کہ۔۔۔ پروفیشنل ہیپ کی ضرورت ہے۔۔۔

جب بھی آپ۔۔۔ کسی مسئلہ کا شکار ہوں تو۔۔۔ سب سے پہلے۔۔۔ اسے خود سمجھنے۔۔۔ حل (solve) کرنے کی کوشش کریں۔۔۔ اگر خود سے۔۔۔ حل نہ نکل پائے تو پھر۔۔۔ کسی قابل اعتبار فیملی ممبر۔۔۔ رشتہ دار یا دوست سے مدد طلب کریں۔۔۔ (یاد رہے کہ۔۔۔ مدد دینے والے کا۔۔۔ قابل اعتبار ہونا بہت ہی ضروری ہے۔۔۔ کوئی بھی مسئلہ۔۔۔ کسی سے شیئر کرتے وقت۔۔۔ اس شخص کی کریڈیبلٹی ضرور دیکھیں کہ۔۔۔ وہ اس قابل ہے بھی کے نہیں کہ۔۔۔ اس سے بات بتائی جاسکے۔۔۔ چاہے وہ آپ کو کتنا ہی پیارا کیوں نہ ہو)۔۔۔ اگر کچھ ہفتوں تک۔۔۔ کوئی حل نہ نکل پائے تو۔۔۔ فوراً پروفیشنل ہیپ لیں۔۔۔

سوال (8) ترقی یافتہ ممالک کی طرح۔۔۔ کیا پاکستان میں بھی لوگ۔۔۔ ماہر نفسیات سے خود آکر۔۔۔ مدد لیتے ہیں؟

جواب) اگر میں اپنے تجربات کی مبنی پر۔۔۔ بات کروں تو۔۔۔ جی بالکل۔۔۔ الحمد للہ۔۔۔ اب اتنی اوپننس پھیل گئی ہے کہ۔۔۔ کوئی تکلیف میں۔۔۔ زندگی گزارنا نہیں چاہتا۔۔۔ لوگوں کو فوراً پتا چل جاتا ہے کہ۔۔۔ کہیں نہ کہیں۔۔۔ کوئی نہ کوئی مسئلہ ضرور ہے جو۔۔۔ ان کی زندگی مشکل میں ڈالے ہوئے ہے۔۔۔ چاہے انھیں مسئلہ کا علم نہ بھی ہو کہ۔۔۔ مسئلہ ہے کیا۔۔۔

ابھی حال ہی کی مثال لے لیں کہ۔۔۔ ایک خاتون نے مجھے فون کر کے کہا کہ۔۔۔ اس کا

خوبصورت۔۔۔ جوان بیٹا فوت ہو گیا ہے اور وہ اُداس رہتی ہے۔۔۔ اسے میری مدد کی ضرورت ہے۔۔۔ کئی کمیوز ہیں۔۔۔ ایک کالج کی لڑکی نے رابطہ کر کے کہا کہ وہ۔۔۔ ایک abusive relation (ایسا تعلق جو لذت دے رہا ہے) سے ٹکنا چاہتی ہے۔۔۔

ایک لڑکے نے رابطہ کیا کہ۔۔۔ اسے اپنے والدین سے نفرت ہے۔۔۔ اور اسے اس نفرت کو۔۔۔ محبت میں بدلنے میں میری مدد کی ضرورت ہے۔۔۔ ایک خاتون نے رابطہ کیا کہ۔۔۔ وہ اپنے میاں کو خوش رکھنا چاہتی ہے پر۔۔۔ رکھ نہیں پاری۔۔۔ اسے اس کی سمجھ ہی نہیں آتی کہ۔۔۔ وہ چاہتا کیا ہے۔۔۔ ایک لڑکے نے کہا کہ۔۔۔ اس کا دل پڑھائی میں نہیں لگتا۔۔۔ بے شمار کمیوز ہیں۔۔۔ جن میں لوگوں نے خود آکر مدد لی اور اب۔۔۔ الحمد للہ وہ۔۔۔ خوشگوار زندگی گزار رہے ہیں اور۔۔۔ دعائیں دے رہے ہیں۔۔۔

سوال (9) پاکستان میں ماہرین نفسیات کی تعداد کیا ہے؟۔۔۔ کیا یہ حقیقت ہے کہ۔۔۔ لاکھوں لوگوں کے لیے۔۔۔ صرف ایک ماہر نفسیات ہے؟

جواب) ایک صحت مند معاشرے کے لیے۔۔۔ ماہر نفسیات کی اہمیت سے۔۔۔ کوئی انکار نہیں کر سکتا۔۔۔ مگر تقریباً اٹھارہ کروڑ سے زائد۔۔۔ آبادی والے ہمارے پیارے پاکستان میں۔۔۔ ماہرین نفسیات کی تعداد تقریباً تین۔۔۔ چار سو سے زیادہ نہیں ہے۔۔۔ سو یوں دس سے بارہ لاکھ لوگوں کے لیے صرف۔۔۔ ایک ماہر نفسیات ہے۔۔۔

عالمی ادارہ صحت کے۔۔۔ اعداد و شمار کے مطابق۔۔۔ سال 2020ء میں۔۔۔ دل کی بیماری کے بعد۔۔۔ ڈپریشن۔۔۔ دنیا میں دوسری بڑی بیماری ہوگی۔۔۔ اب آپ دیکھ

لیں کہ۔۔۔ ہم کہاں کھڑے ہیں۔۔۔ لوگوں کے پاس۔۔۔ علاج کروانے کے پیچھے اور خواہش تو موجود ہے مگر۔۔۔ ماہر نفسیات ہی نہیں ملتا۔۔۔

مایوسی بڑھ رہی ہے پر۔۔۔ اسے سنبھالنے والا کوئی نہیں ہے۔۔۔ خودکشی میں اضافہ ہو رہا ہے۔۔۔ کسی کو کوئی پروا ہی نہیں ہے۔۔۔ ہمیں نیچل ایکشن پلان کی طرح۔۔۔ ہنگامی حالات میں۔۔۔ سائیکولوجیکل ایکشن پلان کی بھی۔۔۔ اشد ضرورت ہے۔۔۔

سوال (10) نو سکنس (love sickness) کیا ہوتی ہے؟

جواب (وہ اُداسی۔۔۔ جسے محبوب۔۔۔ محبت سے دور ہونے کے بعد۔۔۔ محسوس کرتا ہے۔۔۔

سوال (11) بربیک آپ (break up) کیا ہوتا ہے؟

جواب (موت کے سوا۔۔۔ کسی بھی طریقے سے۔۔۔ تعلق کا ٹوٹنا۔۔۔

سوال (12) ”محبوب آپ کے قدموں میں“۔۔۔ کی سوچ سے کیا مراد ہے؟

جواب (آپ نے اکثر۔۔۔ دیواروں پر اور۔۔۔ جادوگروں کی طرف سے۔۔۔ دیئے گئے اشتہاروں میں۔۔۔ پڑھا ہو گا کہ۔۔۔ ”سنگ دل محبوب آپ کے قدموں میں“۔۔۔ بطور ماہر نفسیات مجھے یہ پڑھ کر۔۔۔ حیرت ہوتی ہے کہ۔۔۔ ایسی خواہش رکھنے والے لوگ۔۔۔ کس میٹیلٹی کے لوگ ہوتے ہیں۔۔۔ انھیں محبوب کی نہیں۔۔۔ علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔۔۔

دیئے بھی میں نے۔۔۔ نوٹ کیا ہے کہ۔۔۔ ہمارے ہاں محبت کے بارے میں۔۔۔ زیادہ اوپنس نہیں ہے۔۔۔ اسی لئے میں نے اپنی۔۔۔ دوسری کتاب۔۔۔ ”محبت کے

مارنے“۔۔۔ لکھی ہے جس میں۔۔۔ محبت کے موضوع پر کمل کر۔۔۔ بات کی گئی ہے۔۔۔

سوال (13) خود شناسی (self awareness) کیا ہوتی ہے؟

جواب (خود شناسی یا خود آگاہی وہ صلاحیت ہے۔۔۔ جس میں فرد اپنا تجزیہ (analysis) کر کے۔۔۔ خود کو سمجھنے کی کوشش کرتا ہے۔۔۔ تاکہ وہ اپنے جذبات۔۔۔ ضرورتوں۔۔۔ خواہشوں۔۔۔ کمزوریوں۔۔۔ طاقتوں۔۔۔ اور عاداتوں کو جان کر۔۔۔ خود کو سنوار سکے۔۔۔

سوال (14) سقراط کا طریقہ تعلیم کیا تھا؟

جواب (یونانی فلاسفر۔۔۔ سقراط۔۔۔ اپنے شاگردوں کی۔۔۔ تعلیم و تربیت اور۔۔۔ ذہنی نشوونما کے لئے۔۔۔ اُن سے سوالات کیا کرتا ہے۔۔۔ یہی اس کا طریقہ تعلیم تھا جو۔۔۔ آج بھی پوری دنیا میں۔۔۔ تا صرف شہرت کا حامل ہے بلکہ۔۔۔ ترقی یافتہ ممالک میں۔۔۔ رائج بھی ہے۔۔۔

سوال (15) سائیکو تھراپی کیا ہوتی ہے؟

جواب (ماہر نفسیات کا وہ طریقہ علاج۔۔۔ جس میں مسائل کو حل کیا جاتا ہے۔۔۔ سائیکو تھراپی کہلاتا ہے۔۔۔ انگلش کا یہ لفظ۔۔۔ لاطینی زبان کے لفظ۔۔۔ تھراپی سے نکلا ہے۔۔۔ جس کے معنی۔۔۔ علاج (heal یا cure) کرنے کے ہیں۔۔۔

ویسے تو سائیکو تھراپی کی کئی اقسام ہیں۔۔۔ پران میں اہم یہ ہیں۔۔۔

کوگنیٹو تھراپی (Cognitive Therapy)

منفی سوچیں ہمیں نقصان دے کر۔۔۔ ہماری ساری زندگی ہی۔۔۔ تباہ کر کے۔۔۔ رکھ

دیتی ہیں۔۔۔ اس تھراپی میں۔۔۔ نقصان دہ اور غیر معقول (irrational) منطقی خیالات کو۔۔۔ مثبت میں تبدیل کرنے میں مدد کی جاتی ہے۔۔۔

بی ہیوئر تھراپی (Behaviour Therapy)

اس تھراپی میں۔۔۔ منطقی عادات کو۔۔۔ مثبت میں تبدیل کرنے میں۔۔۔ مدد دی جاتی ہے۔۔۔

کونسلنگ (Counseling)

اس تھراپی میں۔۔۔ کھل کر۔۔۔ مسائل اور احساسات پر۔۔۔ بات کر کے مدد کی جاتی ہے۔۔۔ کونسلر اور عام آدمی کے بات سننے میں۔۔۔ میجر فرق یہ ہے کہ۔۔۔ عام آدمی اناڑی ہوتا ہو۔۔۔ جبکہ کونسلر ٹرینڈ۔۔۔

سوال (16) کلائنٹ ان فیک سیشن کے کہتے ہیں؟

جواب) کلائنٹ اور ماہر نفسیات کی۔۔۔ تعریفی (پہلی) ملاقات کو۔۔۔ کلائنٹ ان فیک سیشن کہا جاتا ہے۔۔۔ یہ سیشن۔۔۔ باقی سیشنز سے۔۔۔ ذرا طویل ہوتا ہے اور۔۔۔ اہم بھی۔۔۔ اہم اس لئے کہ۔۔۔ آنے والے دنوں میں۔۔۔ ہونے والے علاج کی بنیاد۔۔۔ اسی سیشن میں رکھی جاتی ہے۔۔۔

اسی سیشن میں۔۔۔ ماہر نفسیات طے کرتا ہے کہ۔۔۔ وہ کلائنٹ کی مدد کر سکتا ہے یا نہیں۔۔۔ اور اگر مدد کر سکتا ہے تو کس حد تک۔۔۔ سیشن میں ماہر نفسیات۔۔۔ کلائنٹ سے اچھا تعلق بنانے کی کوشش کرتا ہے کیونکہ۔۔۔ کلائنٹ کے ساتھ۔۔۔ کلینکل ریلیشن جتنا اچھا ہوگا۔۔۔ علاج اتنا آسان اور جلدی ہوگا۔۔۔

اس سیشن میں۔۔۔ کلائنٹ کی بیماری اور۔۔۔ اس کی ذاتی ہٹری لی جاتی ہے۔۔۔ اس کے مسئلے کو سمجھنے کی کوشش کی جاتی ہے اور۔۔۔ ٹریٹمنٹ پلان تیار کیا جاتا ہے۔۔۔

سوال (17) سوپریریوٹی کمپلکس (superiority complex) کیا ہوتا ہے؟

جواب) خود کو دوسروں سے افضل سمجھنا۔۔۔ ایسی ہی ایک اور اہم قسم۔۔۔ انفریریوٹی کمپلکس (inferiority complex)۔۔۔ کہلاتی ہے جس میں انسان۔۔۔ خود کو دوسروں سے کم تر سمجھتا ہے۔۔۔ اسے خود پر یقین نہیں ہوتا۔۔۔ ایسے شخص کے کئی مسائل ہوتے ہیں۔۔۔ ماہرین کا خیال ہے اکثر سوپریریوٹی کمپلکس۔۔۔ انفریریوٹی کمپلکس کو۔۔۔ چھپانے کی ایک غلط کوشش ہوتا ہے۔۔۔ ان کمپلکس کا حامل۔۔۔ زندگی میں۔۔۔ صحیح پر فارم نہیں کر پاتا۔۔۔

سوال (18) افرمیشنز (affirmations)۔۔۔ کسے کہتے ہیں؟

جواب) افرمیشنز۔۔۔ ان پوزیٹو جملوں کو کہتے ہیں۔۔۔ جن کا مقصد۔۔۔ شعور اور لاشعور میں۔۔۔ مثبت تصویریں بنا کر یقین دلانا ہوتا ہے۔۔۔ اس کے نتیجے میں۔۔۔ انسان خود کو۔۔۔ انرجیٹک اور متحرک (motivated) محسوس کرتا ہے۔۔۔

جملوں کو بار بار دہرانے سے۔۔۔ ہمارے لاشعور میں۔۔۔ بات بیٹھ جاتی ہے۔۔۔ اور نتیجے میں۔۔۔ ہمارا رویہ تبدیل ہونا شروع ہو جاتا ہے۔۔۔

افرمیشن کی مثالیں۔۔۔

مجھے خود پر یقین ہے۔۔۔ میں لوگوں میں ہمیشہ اچھائی تلاش کرتا ہوں۔۔۔ میں مطمئن ہوں۔۔۔ میں جس اچھے کام کو شروع کرتا ہوں اسے پورا کر کے چھوڑتا ہوں۔۔۔ میں



محبت اور عزت کے قابل ہوں۔۔۔ میں چھوٹی چھوٹی باتوں پر پریشان نہیں ہوتا۔۔۔ میں لوگوں کو آسانی سے معاف کر دیتا ہوں۔۔۔ میں ہر حال میں پر امید رہتا ہوں۔۔۔ میں آسانی سے لوگوں کو دوست بنا لیتا ہوں۔۔۔ مجھے لوگوں سے بات کرنا اچھا لگتا ہے۔

لیکن آپ نے غور کیا ہوگا کہ۔۔۔ زیادہ تر لوگ پوزیٹو جملوں کی بجائے۔۔۔ ٹیکو جملے بار بار دہرا کر۔۔۔ اپنا بیڑا خود ہی غرق کر لیتے ہیں۔۔۔ انھیں کسی دشمن کی ضرورت نہیں ہوتی کیونکہ۔۔۔ یہ اپنے دشمن خود ہی ہوتے ہیں۔۔۔ ٹیکو جملے ایسے ہوتے ہیں۔۔۔ میں یہ کام نہیں کر سکتا۔۔۔ پیسہ درختوں پر نہیں اگتا۔۔۔ آرام میرے مقدر میں نہیں۔۔۔ میں ایماندار ہوں اس لیے میرے پاس کچھ نہیں ہے۔۔۔ میرا پڑھائی / کام میں دل نہیں لگتا۔۔۔ میرا کام کرنے کو دل نہیں کرتا۔۔۔ میں حساس ہوں اس لیے مجھے چھوٹی چھوٹی باتیں دکھ دیتی ہیں۔۔۔ وغیرہ۔۔۔

سوال (19) ذہانت کیا ہوتی ہے؟

جواب) پہلے علم اور ہنر کو حاصل کر کے۔۔۔ استعمال میں لانا۔۔۔ ذہانت کہلاتا تھا۔۔۔ مگر اب جدید تعریف کے مطابق۔۔۔ خود کو حالات کے مطابق ڈھالنے۔۔۔ اور مسائل کو حل کرنے کی خوبی۔۔۔ کو ذہانت کہا جاتا ہے۔۔۔

سوال (20) جذباتی اور سماجی ذہانت کیا ہوتی ہے؟

جواب) خود کو سمجھنا جذباتی ذہانت کہلاتا ہے اور۔۔۔ دوسروں کو سمجھنا سماجی ذہانت۔۔۔

زائد ذہانتوں کا نظریہ (Multiple Intelligence Theory)

عام ذہانت کے نظریے کے مطابق۔۔۔ ذہین لوگ سب کاموں میں ذہین۔۔۔ اور کند

ذہین سب کاموں میں۔۔۔ کند ذہین ہوتے ہیں۔۔۔ کے برعکس ماہر نفسیات Howard Gardner نے۔۔۔ ایک سے زائد ذہانتوں کا نظریہ۔۔۔ پیش کر کے سب کو سمجھایا کہ۔۔۔ ضروری نہیں کہ۔۔۔ اگر کوئی حساب میں۔۔۔ کمزور ہو تو اس کا مطلب ہے وہ کند ذہین ہے۔۔۔ ہو سکتا ہے وہ۔۔۔ ذہانت کے کسی اور حصے میں ذہین ہو۔۔۔ جیسا کہ میوزک یا سپورٹس میں۔۔۔

تنقید کے باوجود اس نظریے نے خوب شہرت حاصل کی۔۔۔

اس کے مطابق۔۔۔ ذہانت کے درج ذیل حصے ہیں۔۔۔

باڈی سمارٹ (Body Smart)۔۔۔ جسمانی صلاحیتیں کو استعمال میں لانے کی ذہانت۔۔۔ ڈانس۔۔۔ باڈی بلڈرز۔۔۔ تحلیل۔۔۔ سٹیل سمارٹ (People Smart)۔۔۔ لوگوں کو سمجھنے کی ذہانت۔۔۔ ماہر نفسیات۔۔۔ سٹیل مین۔۔۔ ٹریڈز۔۔۔ ورڈ سمارٹ (Word Smart)۔۔۔ لفظوں اور زبانوں کو سمجھنے کی ذہانت۔۔۔ رائٹر۔۔۔ جرنلسٹ۔۔۔ شاعر۔۔۔ لوچک سمارٹ (Logic Smart)۔۔۔ حساب کتاب کی ذہانت۔۔۔ ریاضی دان۔۔۔ اکاؤنٹنٹ۔۔۔ کمپیوٹر پروگرامر۔۔۔ نیچر سمارٹ (Nature Smart)۔۔۔ قدرت کو سمجھنے کی ذہانت۔۔۔ بائیولوجسٹ۔۔۔ مالی۔۔۔ کسان۔۔۔ سیلف سمارٹ (Self Smart)۔۔۔ خود کو سمجھنے کی ذہانت۔۔۔ فلاسفر۔۔۔ لیڈر۔۔۔ اینٹرٹینر۔۔۔ پیکر سمارٹ (Picture Smart)۔۔۔ Smart۔۔۔ تصویروں کو سمجھنے کی ذہانت۔۔۔ آرکیٹیکٹ۔۔۔ انجینئر۔۔۔ فوٹو گرافر۔۔۔ میوزک سمارٹ۔۔۔ (Music Smart)۔۔۔ میوزک کو سمجھنے کی ذہانت۔۔۔ گلوکار۔۔۔ کمپوزر۔۔۔ میوزیشن۔۔۔ سپرچائل سمارٹ۔۔۔ (Spiritual Smart)۔۔۔ مقصد حیات کو سمجھنے کی ذہانت۔۔۔ روحانی رہنما۔۔۔ مذہبی رہنما۔۔۔

سوال (21) زخم ملنے پر کیا کریں؟

جواب) عام لوگ زندگی میں مزہ۔۔۔ اور خاص لوگ مقصد تلاش کرتے ہیں۔۔۔ خالق کچھ خاص لوگوں کو۔۔۔ ان کی زندگی کا مقصد۔۔۔ زخم کے اندر رکھ کر دیتا ہے۔۔۔ اگر آپ کو مقصد سمجھ نہ آئے تو۔۔۔ کسی ماہر سے مشورہ کر لیں۔۔۔

یہ تو اب آپ نے خود ملے کرنا ہے کہ۔۔۔ آپ عام ہیں یا خاص۔۔۔ ویسے آپ کسی دن۔۔۔ کوئی خاص وقت نکال کر۔۔۔ خود کو خود ہی خاص کرنے کی۔۔۔ خاص کوشش کر کے تو دیکھیں۔۔۔

سوال (22) سیلف پشمنٹ (self punishment) کیا ہوتی ہے؟ اور لوگ خود کو۔۔۔ خودی سزا کیوں دیتے ہیں؟

جواب) خود کو خودی سزا دینا۔۔۔ سیلف پشمنٹ کہلاتا ہے۔۔۔

اس کی کئی وجوہات ہیں جیسا کہ۔۔۔ انہیں لگتا ہے وہ۔۔۔ اس سزا کے مستحق ہیں۔۔۔ وہ سمجھتے ہیں کہ۔۔۔ خود کو سزا دینے سے۔۔۔ وہ اچھے ہو جائیں گے۔۔۔ درد کی شدت کم کرنے کے لیے (یاد رکھیں یہ کمزور لوگ ہوتے ہیں)۔۔۔ اپنے جذبات کے اظہار کے لیے (یاد رکھیں یہ جذبات کے اظہار کا بذلانہ اور نیکیو طریقہ ہے)۔۔۔ وقتی آرام دینے کے لیے (وقتی آرام تو مل جاتا ہوگا مگر اس کا نقصان بہت زیادہ ہے)۔۔۔ توجہ حاصل کرنے کے لیے بھی کچھ لوگ خود کو سزا دیتے ہیں (یہ توجہ حاصل کرنے کا برا طریقہ ہے جو دیر تک نہیں چلتا)۔۔۔

سوال (23) لوگ خود کو۔۔۔ خودی کیسے سزا دیتے ہیں؟

جواب) عام خیال کے مطابق۔۔۔ جسم کے کسی حصے۔۔۔ خصوصاً بازو کو بلیڈ سے کاٹنے۔۔۔ دیوار یا کسی چیز کو کئے مارنے۔۔۔ چیزیں توڑنے۔۔۔ ہاتھ روم میں جا کر بال نوچنے۔۔۔ جیسے کام ہی سیلف پشمنٹ ہوتے ہیں۔۔۔

ضروری نہیں ہے کہ۔۔۔ سزا صرف جسمانی ہی ہو۔۔۔ کچھ لوگ خود کو اس طرح بھی سزا دیتے ہیں۔۔۔ زیادہ کھانا۔۔۔ نشہ کرنا۔۔۔ غلط لوگوں سے دوستی رکھنا۔۔۔ abusive relation میں رہنا۔۔۔ بلا ضرورت خرچ کرنا۔۔۔ یا چیزیں خریدنا۔۔۔ خود کا خودی مذاق اڑانا۔۔۔ اپنا وقت بے کار یا غلط کاموں میں ضائع کرنا۔۔۔ مدد کی ضرورت ہوتے ہوئے بھی۔۔۔ مدد نہ مانگنا۔۔۔ ملنے والی مدد سے انکار کرنا۔۔۔ ہر بات کا جواب ہاں میں دے کر۔۔۔ خود کو خودی تہا کر کے۔۔۔ غصے میں رہ کر۔۔۔ بے عزتی والی نوکری کر کے۔۔۔ نفرت کر کے۔۔۔

سوال (24) انہمی ڈونیا (anhedonia) کیا ہوتا ہے؟

جواب) ایسی حالت۔۔۔ جس میں خوشی محسوس نہیں ہوتی۔۔۔ زندگی سے ذائقہ ختم ہو جاتا۔۔۔ یہ بڑی قابلِ رحم۔۔۔ حالت ہوتی ہے کیونکہ۔۔۔ دنیا کی بڑی سے بڑی۔۔۔ جسمانی بیماری چاہے وہ۔۔۔ کینسر ہی کیوں نہ ہو۔۔۔ اس میں انسان۔۔۔ زندگی کو آخری سانس اور۔۔۔ تقریباً تک انجوائے کرتا ہے۔۔۔ مگر اس حالت میں۔۔۔ انسان کو کچھ بھی حزا نہیں دیتا۔۔۔ نہ کھانا۔۔۔ نہ پینا۔۔۔ نہ لوگوں سے ملنا۔۔۔ نہ کچھ کھیلتا۔۔۔ کچھ بھی نہیں۔۔۔ اسی لئے اگر اس کا۔۔۔ علاج نہ کیا جائے تو۔۔۔ زیادہ تر مریض۔۔۔ کچھ وقت کے بعد۔۔۔ خودکشی کر لیتے ہیں۔۔۔

سوال (25) پلینڈ اگنورنگ (planned ignoring) کسے کہتے ہیں؟

جواب) حکمت عملی کے تحت۔۔۔ دوسروں کو یا۔۔۔ ان کی حرکتوں کو۔۔۔ نظر انداز کرتا۔۔۔

سوال (26) سیلف پرسویشن (self persuasion) کیا ہوتی ہے؟

جواب) خود کو خود ہی۔۔۔ متانے کی صلاحیت۔۔۔

سوال (27) extrovert اور Introvert سے کیا مراد ہے؟

جواب) انسانی شخصیت کے دو پہلو۔۔۔ ایسٹروورٹن کو لوگوں سے ملنا۔۔۔ ان سے باتیں کرنا اچھا لگتا ہے۔۔۔ جبکہ اس کے برعکس۔۔۔ انٹروورٹن دوسروں سے۔۔۔ گھٹنا ملنا زیادہ پسند نہیں کرتے۔۔۔ خاص کرنے لوگوں سے۔۔۔

سادہ لفظوں میں کہا جائے تو۔۔۔ ایکسٹروورٹن کی بیزی لوگوں سے مل کر۔۔۔ جبکہ انٹروورٹن کی تنہائی میں۔۔۔ چارج ہوتی ہے۔۔۔ بلکہ یوں کہا جائے تو بھی بہتر ہے کہ۔۔۔ انٹروورٹن کی لوگوں سے مل کر۔۔۔ بیزی لو ہو جاتی ہے۔۔۔

اگر کبھی آپ کسی سے ملیں اور۔۔۔ اس کا رویہ غیر دوستانہ پائیں تو ضرور غور کریں۔۔۔ کیا پتہ وہ انٹروورٹ ہو۔۔۔ میرا خیال ہے کہ۔۔۔ ہم سب کو تھوڑی نفسیات ضرور پڑھنی چاہیے۔۔۔ کیونکہ اگر آپ۔۔۔ تھوڑی سی بھی نفسیات جانتے ہوں گے تو۔۔۔ آپ کو لوگوں کو۔۔۔ سمجھنے میں بہت آسانی ہوگی۔۔۔

انٹروورٹن کی شخصیت

تنہائی اسے تقویت دیتی ہے۔۔۔ کم بات کرتے ہیں۔۔۔ اپنے جیسے لوگوں کو پسند کرتے ہیں۔۔۔ ہینڈ فون اور موبائل ان کی۔۔۔ لوگوں سے دور رہنے میں۔۔۔ بہت مدد کرتے

ہیں۔۔۔ یہ رش میں ہینڈ فون لگا لیتے ہیں۔۔۔ یا سر جھکا کر موبائل میں گم ہو جاتے ہیں تاکہ۔۔۔ لوگ ان سے بات نہ کریں۔۔۔ جہاں سوشل انٹریکشن ہونی ہو۔۔۔ وہاں جانے سے گھبراتے ہیں۔۔۔ لوگوں سے مجبوراً ملتے ہیں۔۔۔ کوئی سوشل گیدرنگ کا پلان سینسل ہو جائے تو۔۔۔ انہیں خوشی ہوتی ہے کہ۔۔۔ شکر ہے جان چھوٹی۔۔۔ کال اٹھانے سے پہلے۔۔۔ سوچتے ہیں کہ۔۔۔ دوسرا شخص کہیں ملاقات کا نہ کہہ دے۔۔۔ لوگوں اکثر ان سے پوچھتے ہیں کہ۔۔۔ کیا سوچ رہے ہو۔۔۔

سوال (28) کس آف ڈیجھ۔۔۔ سے کیا مراد ہے؟

جواب) جس محبت کا انجام۔۔۔ موت یا مشکل ہو۔۔۔ تاریخ کے مطابق۔۔۔ حضرت عیسیٰ کے ایک حواری نے۔۔۔ آپ کو چوم کر۔۔۔ مشکل میں ڈال دیا تھا۔۔۔ اسے کس آف جیوڈ ابھی کہا جاتا ہے۔۔۔

سوال (29) سیلف سینٹرڈ (self centered) سے کیا مراد ہے؟

جواب) ایسا شخص جسے۔۔۔ اپنے سوا کسی اور کی۔۔۔ پروا نہ ہو۔۔۔

سوال (30) اجتماعی قبر سے کیا مراد ہے؟

جواب) عام حالات میں۔۔۔ میت مرد کی ہو یا عورت کی۔۔۔ اس کو علیحدہ علیحدہ دفنایا جاتا ہے۔۔۔ ایک ساتھ دفنانے کا تو۔۔۔ سوال ہی پیدا نہیں ہوتا مگر۔۔۔ جنگ یا کسی بڑے حادثے کے بعد۔۔۔ جب لاشیں اکٹھیں ہوں تو ان میں۔۔۔ لاشوں کو۔۔۔ علیحدہ علیحدہ کرنا ممکن نہیں ہوتا۔۔۔ اس لئے انہیں اکٹھا دفنایا جاتا ہے۔۔۔ اس اکٹھی قبر کو۔۔۔ اجتماعی قبر کہا جاتا ہے۔۔۔

سوال (31) سیلف بلیمنگ (self blaming) کیا ہوتی ہے؟

جواب) کچھ لوگ --- حقیقت کے برعکس --- خود کو کسی حادثے یا واقعے کا ذمہ دار سمجھتے ہیں --- اسے مریض ذہن (victim mentality) بھی کہا جاتا ہے ---

سوال (32) ہڈیان (Hallucination) کسے کہتے ہیں؟

جواب) ایسی کیفیت جس میں --- انسان کو وہ چیزیں دکھائی اور --- آوازیں سنائی دیتی ہیں --- جن کا حقیقت سے کوئی تعلق نہیں ہوتا --- جو محض ذہن کی پیداوار ہوتی ہیں --- یاد رہے --- یہ حالت سیراب (illusion) سے --- بالکل مختلف ہے --- کیونکہ سیراب میں تو --- وہ چیز حقیقت میں موجود ہوتی ہے --- جسے آپ کچھ اور سمجھ رہے ہوتے ہیں ---

ضروری نہیں کہ --- کیفیت صرف بیماری میں ہو کیونکہ اسے --- نشہ --- سخت بخار --- شدید جذبات --- اور درد میں بھی --- محسوس کیا جاتا ہے ---

ہلوسی نیشن کی قسمیں ---

Auditory آوازوں یا شور کا سنائی دینا --- visual چیزوں اور لوگوں کا دکھائی دینا --- olfactory خوشبو یا بدبو کا محسوس ہونا --- gustatory کسی کھانے یا پینے کی چیز کا بد ذائقہ لگنا --- tactile کسی کے نہ ہوتے ہوئے بھی --- محسوس ہونا کہ کسی نے آپ کو چھوا ہے ---

سوال (33) پلیسیو الیکٹ (placebo effect) سے کیا مراد ہے؟

جواب) ایسا اثر --- جو اصلی کہہ کر --- نقلی دوائی دینے سے پیدا ہو --- اس کی

سائنس میں --- بہت اہمیت ہے اور اس سے --- دوائی کے اثر کو --- جاننے میں بھی --- کافی مدد ملتی ہے ---

سوال (34) ٹرانس (trance) سے کیا مراد ہے؟

جواب) ایسی ذہنی کیفیت --- جس میں انسان --- مکمل ہوش میں نہ ہو ---

سوال (35) فوبیا سے کیا مراد ہے؟

جواب) ایسا خوف جس کی حقیقی بنیاد نہ ہو --- اس کی کئی قسمیں ہیں جیسا کہ --- لوگوں سے ملنے کا خوف --- اونچائی کا خوف --- پانی کا خوف --- بیمار ہو جانے کا خوف --- تہوارہ جانے کا خوف --- وغیرہ ---

سوال (36) Seasonal Syndrome --- اور Specific Syndrome سے کیا مراد ہے؟

Seasonal Affective Disorder یا Seasonal Syndrome

(SAD) --- یا --- سردیوں / گرمیوں میں ہونے والا ڈیپریشن --- موڈ ڈس آرڈر کی ایک قسم ہے --- جس میں جتنا انسان --- صرف اسی موسم میں --- (جس موسم کا اس کو ڈیپریشن ہو) --- ڈیپریشن کا شکار ہوتا ہے --- باقی وقت یا سال وہ صحت مند رہتا ہے --- زیادہ تر لوگوں کو یہ بیماری --- سردیوں کے موسم میں ہوتی ہے ---

اس بیماری کے حامل --- لوگوں کا مذاج --- موسم کا محتاج ہوتا ہے --- ڈیپریشن والے موسم میں --- یہ لوگ ڈیپریشن ہوتے ہیں جبکہ --- باقی موسموں میں خوش ---

ماہر نفسیات نے --- Specific Syndrome --- کی اصطلاح خود بنا



کر۔۔۔ استعمال کی ہے۔۔۔ جس سے مراد ہے کہ۔۔۔ کسی خاص وقت یا مہینے میں۔۔۔ محبوب کی یاد آنا۔۔۔ باقی دنوں میں ٹھیک رہنا۔۔۔

سوال (37) مقدس دیوار کسے کہتے ہیں؟

جواب ( ) ہولی وال یعنی مقدس دیوار۔۔۔ دیٹرن وال۔۔۔ جسے دیوار ماتم بھی کہا جاتا ہے۔۔۔ اسرائیل میں واقع۔۔۔ یہودیوں کی مقدس دیوار کو کہتے ہیں۔۔۔ زائرین جس سے پٹ کر۔۔۔ تا صرف روتے ہیں بلکہ۔۔۔ اس کی دڑاڑوں میں۔۔۔ پرچوں پر لکھی۔۔۔ اپنی دعائیں بھی ڈالتے ہیں۔۔۔ ایک سروے کے مطابق۔۔۔ ہر سال دس لاکھ سے زائد۔۔۔ دعاؤں کی پرچیاں۔۔۔ اس دیوار میں۔۔۔ رکھی جاتی ہیں۔۔۔

سوال (38) وال آف تو کسے کہتے ہیں؟

جواب ( ) بیزس میں واقع۔۔۔ چالیس مربع فٹ کی وہ دیوار۔۔۔ جسے سال 2000 میں۔۔۔ دو کئیگر افزرنے۔۔۔ دو سو پچاس زبانوں میں۔۔۔ تین سو گیارہ بار۔۔۔ آئی تو یو۔۔۔ لکھ کر بنایا۔۔۔

سوال (39) lucid dream کسے کہتے ہیں؟

جواب ( ) ایسا خواب۔۔۔ جس میں خواب دیکھنے والا۔۔۔ اس بات سے واقف ہو کہ۔۔۔ وہ خواب دیکھ رہا ہے اور۔۔۔ اسے اپنے خواب پر۔۔۔ کنٹرول بھی حاصل ہو۔۔۔

سوال (40) عمیرہ احمد کون ہیں؟

جواب ( ) عمیرہ احمد۔۔۔ اردو کی وہ رائٹر ہیں۔۔۔ جنہوں نے دور حاضر کا۔۔۔ سب سے

زیادہ پڑھا جانے والا ناول۔۔۔ میر کاظمی لکھا۔۔۔ جو نو جوان نسل میں مقبولیت کی ایک۔۔۔ اپنی ہی مثال ہے۔۔۔

پاکستان کے مقبول کالم نگار۔۔۔ جاوید چودھری کے ناول کے۔۔۔ مواد (content) پر اعتراض کو۔۔۔ ایک طرف رکھ کر دیکھا جائے تو۔۔۔ اس میں کوئی شک نہیں۔۔۔ اس ناول نے۔۔۔ نئی نسل کا ناٹھ ایک بار پھر۔۔۔ اردو سے جوڑنے میں ایک اہم کردار ادا کیا ہے۔۔۔

سوال (41) کیا جاسم اور جمیر امیرے کلائٹس کے حقیقی نام ہیں؟

جواب ( ) پردہ پوشی۔۔۔ ماہر نفسیات کی پوشاک ہوتی ہے۔۔۔ اس کے بغیر وہ نامکمل ہوتا ہے۔۔۔ عام آدمی اور ماہر نفسیات کو۔۔۔ بات بتانے میں فرق ہی یہی ہے کہ۔۔۔ عام آدمی کسی کو بھی۔۔۔ آپ کی بات بتا سکتا ہے مگر۔۔۔ ماہر نفسیات کبھی بھی۔۔۔ آپ کی بات کسی سے۔۔۔ شیئر نہیں کرتا۔۔۔ اگر کبھی حکمت عملی کے تحت۔۔۔ اسے کچھ شیئر کرنا بھی پڑے تو۔۔۔ وہ نام تبدیل کر دیتا ہے۔۔۔ سو جاسم اور جمیر فرضی نام ہیں۔۔۔ لیکن ان کا واقعہ سچا ہے۔۔۔

سوال (42) جمیر اکون تھی؟۔۔۔ نواب شاہ والی۔۔۔ ائر پورٹ والی۔۔۔ یونیورسٹی والی۔۔۔

جواب ( ) جیسے کسی حادثے (ایکیڈنٹ) کے بعد۔۔۔ انسان کی مکمل یا سلیکڈ میموری ڈسٹرب ہوتی ہے۔۔۔ ویسے ہی ٹروما کے بعد۔۔۔ جب لاشعور سے شعور میں۔۔۔ میموریز آ کر گر جاتی ہیں تو۔۔۔ وہ کس ہو جاتی ہیں۔۔۔ اسی لئے جاسم کو سیشن کے درمیان۔۔۔ کبھی لالاجی کی لڑکی یاد آگئی۔۔۔ تو کبھی زندگی کے کسی موڑ پر۔۔۔ ائر پورٹ



سوال (46) جاسم کا مرض کیا تھا؟ اور میں (ماہر نفسیات) نے اس کا کیسے علاج کیا؟

جواب (جاسم کو)۔۔۔ Post Traumatic Stress Disorder۔۔۔ تھا لوگوں کو یہ مسئلہ جب ہوتا ہے جب۔۔۔ وہ کسی حادثے کا شکار ہوتے ہیں یا۔۔۔ اسے ہوتا ہوا دیکھتے ہیں۔۔۔

ٹروما یا حادثے کے بعد۔۔۔ انسان جسمانی طور پر تو۔۔۔ وہاں سے نکل آتا ہے پر۔۔۔ ذہن وہی بھسا رہتا ہے۔۔۔ ٹروما کے بعد۔۔۔ ذہن کبھی اسے ماضی نہیں بننے دیتا بلکہ۔۔۔ اسے حال کی حالت میں ہی۔۔۔ رکھتا ہے جس کی وجہ سے۔۔۔ متاثرہ شخص کا۔۔۔ زندگی گزارنا مشکل ہو جاتا ہے۔۔۔ ایسے لوگ مستقبل سے مایوس ہو جاتے ہیں۔۔۔ اپنا خیال رکھنا چھوڑ دیتے ہیں۔۔۔

چونکہ جاسم کے اندر۔۔۔ survivor's guilt۔۔۔ بہت شدید تھی۔۔۔ یعنی وہ شرمندگی جسے۔۔۔ حادثے (ٹروما)۔۔۔ میں بچ جانے والا۔۔۔ محسوس کرتا ہے کہ۔۔۔ وہ کیوں بچ گیا۔۔۔ اسی لئے اسے لگا کہ۔۔۔ وہ جمیرا کا بدلہ۔۔۔ لینے کے لئے بچا ہے۔۔۔ ماہر نفسیات نے۔۔۔ اس کا علاج نیورولینکویٹک پروگرامنگ۔۔۔ سے کیا۔۔۔



یا۔۔۔ نواب شاہ والی لڑکی سے ہونے والی ٹنگو یاد آگئی۔۔۔ جس کا موجودہ حادثے سے۔۔۔ ڈائریکٹ کوئی تعلق نہیں تھا۔۔۔

سوال (43) جاسم کی سانس کیوں رکتی تھیں۔۔۔ جبکہ اسے دمہ (سانس کی بیماری) asthma بھی نہیں تھی؟

جواب (ایسی علامات جن کی کوئی میڈیکل وجہ نہ ہو۔۔۔ انھیں نفسیات میں somatic symptom disorder کہا جاتا ہے۔۔۔

آپ نے غور کیا ہو گا کہ۔۔۔ بہت سے لوگوں کے سب میڈیکل ٹیسٹ نارمل ہوتے ہوئے بھی۔۔۔ وہ جسمانی بیماریوں کی شکایت کرتے ہیں۔۔۔ جیسا کہ جسم کے کسی حصے میں درد۔۔۔ سانسوں کا رکنا وغیرہ۔۔۔

سوال (44) تعویذ نہر میں بہائے جانے سے کیوں ڈرتا تھا؟

جواب (تعویذ لکھنے والوں کے مطابق۔۔۔ کسی بھی تعویذ کی موت۔۔۔ پانی میں بہانے سے واقع ہوتی ہے۔۔۔ یعنی اس کا اثر ختم ہو جاتا ہے۔۔۔

سوال (45) جاسم کو نو نمبر کیوں نظر آتا تھا؟

جواب (کیونکہ اس کا تعلق نو جنوری کی محرومی سے تھا۔۔۔ جس دن اس کی خواہش پوری ہونی تھی۔۔۔ ٹروما کے بعد۔۔۔ جنوری اور اس سے جڑی بات اسے بھول گئی۔۔۔ صرف نو یا درہ گیا۔۔۔

سیشن کے دوران۔۔۔ جب میں اسے ماضی میں لے کر گیا۔۔۔ تو ساری لڑی خود بخود جڑ گئی۔۔۔

## ماہر نفسیات کے گولز

آ نے والے دنوں میں۔۔۔ درج ذیل ماڈلز۔۔۔ پر کام کرنا ہے:

- 1- مواخات ماڈل۔
- 2- معافی ماڈل۔
- 3- اُمید ماڈل۔
- 4- شعور ماڈل۔
- 5- سول سنٹر ماڈل۔

## ماہر نفسیات کے گولز

## مواخات ماڈل کیا ہے؟

حضور اکرم ﷺ نے۔۔۔ ہجرت مدینہ کے بعد۔۔۔ مکہ کے وہ مسلمان۔۔۔ جو اپنا سب کچھ چھوڑ کر۔۔۔ مدینہ آئے تھے۔۔۔ اُن کو ایک ایک کر کے۔۔۔ مدینہ کے مسلمانوں کا۔۔۔ بھائی بنا کر۔۔۔ ذمہ داری انھیں دے دی۔۔۔ یعنی ایک ضرورت مند کی کا ہاتھ۔۔۔ ایسے مدنی شخص کے ہاتھ میں دیا۔۔۔ جو اس کی ضرورت پوری کر سکتا ہو۔۔۔ اسلام میں اسے۔۔۔ مواخات مدینہ کہا جاتا ہے۔۔۔

جمہور۔۔۔ یہ انتہائی خوبصورت ماڈل ہے۔۔۔ جس کی مثال تاریخ میں۔۔۔ کہیں نہیں ملتی۔۔۔ آج کے دور میں۔۔۔ ایک امیر ایک غریب کی۔۔۔ ذمہ داری لے لے۔۔۔ تو بہت سے۔۔۔ مسائل حل ہو جائیں گے۔۔۔

میرا خیال ہے کہ۔۔۔ اسے صرف پیسوں تک۔۔۔ ہی محدود نہیں کرتے۔۔۔ ایک خوش رہنے والا آدمی۔۔۔ ایک اداس رہنے والے کی۔۔۔ ایک صحت مند۔۔۔ ایک بیمار کی۔۔۔ ایک پڑھا لکھا۔۔۔ ایک اُن پڑھ کی۔۔۔ ایک ہنرمند۔۔۔ ایک غیر ہنرمند کی۔۔۔ ایک بامقصد زندگی گزارنے والا۔۔۔ ایک بے مقصد زندگی گزارنے والے کی۔۔۔ ایک ہنستا ہوا۔۔۔ ایک روتے ہوئے کی۔۔۔ ایک دوستوں والا۔۔۔ ایک تنہا کی۔۔۔ ایک نارمل۔۔۔ ایک ایٹارل کی۔۔۔ ذمہ داری اٹھالے۔۔۔ تو اس ماڈل کا کچھ حد تک۔۔۔ حق ادا ہو سکے گا۔۔۔

یاد رہے۔۔۔ اس ماڈل کا خُسن یہ ہے کہ۔۔۔ ذمہ داری ساری عمر کے لئے۔۔۔ نہیں اٹھانی بلکہ۔۔۔ ایک متعین مدت کے بعد۔۔۔ آگے بڑھ جاتا ہے۔۔۔



## معافی ماڈل کیا ہے؟

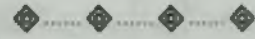
چھوٹے بچے تو پڑھتے تھے۔۔۔ پاکستان کا مطلب ہے۔۔۔ پاک لوگوں کے۔۔۔ رہنے کی جگہ۔۔۔ اور میرے خیال میں۔۔۔ پاک لوگ وہ ہوتے ہیں۔۔۔ جو دوسروں کو معاف کرتے ہیں۔۔۔ معاف کرنے سے۔۔۔ صرف ذہن ہی نہیں۔۔۔ روح بھی صاف ہوتی ہے۔۔۔

میری خواہش ہے کہ۔۔۔ پاکستانیوں کا شمار۔۔۔ دنیا کی نبروں۔۔۔ معاف کرنے والی قوم۔۔۔ کے طور پر پہچانا جائے۔۔۔ اس کے لئے۔۔۔ لوگوں کو معافی مانگنا اور۔۔۔ معاف کرنے کی۔۔۔ تربیت دینا ہوگی۔۔۔

ہماری موجود معاف کرنے کی۔۔۔ حالت کا اندازہ۔۔۔ عدالتوں میں ہر روز۔۔۔ ہزاروں نئے مقدمات میں اضافہ سے لگایا جاسکتا ہے۔۔۔ کچھ ماہرین کا خیال ہے کہ۔۔۔ مزید ججز کو ہار کیا جائے۔۔۔ لاء اینڈ آڈر کو بہتر کرنے کے لئے۔۔۔ پولیس فورس میں اضافہ کیا جائے۔۔۔ پر میرا خیال ہے کہ۔۔۔ ہمیں معاشرے میں تربیت کا اہتمام کرنا ہو گا۔۔۔ بغیر تربیت کے تو یہی حال ہوتا ہے۔۔۔ بہت سے مسائل صرف۔۔۔ معاف کرنے سے حل ہو سکتے ہیں۔۔۔ ان کے لئے عدالتوں میں۔۔۔ جانے کی ضرورت نہیں ہے۔۔۔

ملک میں مختلف مذہبی جماعتیں۔۔۔ بڑی کامیابی سے کام کر رہی ہیں۔۔۔ انھوں نے بے شمار بے نمازیوں کو نمازی بنا دیا۔۔۔ بے راہ لوگوں کو راہ راست پر لے آئے۔۔۔ اس کا مطلب ہے ان میں۔۔۔ تبدیلی کرنے کی طاقت موجود ہے۔۔۔ ان سے رابطہ کر کے کہنا

ہے کہ۔۔۔ وہ عدالتوں کے باہر۔۔۔ ایمر جنسی یکمپ لگائیں۔۔۔ یوں بے شمار کیسز  
عدالتوں سے باہر۔۔۔ صرف معاف کرنے سے ہی حل ہو جائیں گے۔۔۔ اس طرح  
عدالتوں کا وقت بچے گا۔۔۔ اور ججز پوری توجہ سے ان کیسز کو حل کر سکیں گے۔۔۔ جن میں  
واقعی اُن کی ضرورت ہے۔۔۔



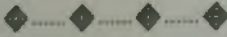
## اُمید ماڈل کیا ہے؟

مایوس لوگوں کی۔۔۔ مدد کرنی ہے۔۔۔ ان میں اُمید جگانی ہے۔۔۔ جیسا کہ:

زندگی سے مایوس۔۔۔ جو خودکشی کی خواہش رکھتے ہوں۔۔۔

تعلیم سے مایوس۔۔۔ جو اے۔۔۔ چھوڑنا چاہتے ہوں یا۔۔۔ چھوڑ چکے ہوں۔۔۔

محبت سے مایوس۔۔۔ جنہوں نے۔۔۔ اپنے سب دروازے۔۔۔ بند کر دیے ہوں۔۔۔





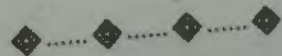
## شعور ماڈل کیا ہے؟

لوگوں کو اپنی۔۔۔ چھپی ہوئی صلاحیتوں کو۔۔۔ سمجھنے اور اس پر۔۔۔ کام کرنے کی۔۔۔ تربیت دینی ہے۔۔۔ سیلف اوئرنس (Self-Awareness)۔۔۔ پر لوگوں کی توجہ دلانی ہے۔۔۔

لوگوں کو تالیاں بجانے اور تعریف کرنے کی تربیت دینی ہے۔۔۔ ہم سب چاہتے ہیں کہ۔۔۔ ہمارے لئے تالیاں بھیں۔۔۔ ہماری تعریف ہو۔۔۔ مگر جب دوسروں کے لئے تالیاں بجانے اور تعریف کا وقت آتا ہے تو۔۔۔ ہمارے ہاتھ اور ہونٹ خاموش رہتے ہیں۔۔۔

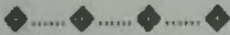
مدد مانگنے کی تربیت دینی ہے۔۔۔ How to ask for help۔۔۔ بے شمار لوگ مدد مانگنے کو معذوری سمجھتے ہیں۔۔۔ اور یہ ظاہر کرتے ہیں کہ انھیں کسی کی ضرورت نہیں ہے۔۔۔ حالانکہ ہم سب ایک دوسرے سے جڑے ہیں۔۔۔ ہم سب کو ایک دوسرے کی ضرورت ہے۔۔۔

تعلقات پر تربیت دینی ہے۔۔۔ آج کل چیزیں ویک vague سی ہو گئی ہیں۔۔۔ لوگ دھوکے کو دوستی کا نام دے کر دھاتی دیتے ہیں۔۔۔ مسائل کو محبت کو نام دے کر۔۔۔ مصیبت میں مرتے ہیں۔۔۔



## سول سنٹر ماڈل کیا ہے؟

پاکستان میں پہلا سول سنٹر قائم کرنا ہے۔۔۔ جہاں روجوں کو سیا جائے۔۔۔ جہاں پر نفرت نائے نہیں۔۔۔ محبت نائے لکھے جائیں۔۔۔ جہاں مزہ نہیں مقصد دیا جائے۔۔۔ درد بانٹنے والے بیٹھے ہوں۔۔۔ جہاں تاریکی کو روشنی میں۔۔۔ تبدیل کرنے کی تربیت دی جائے۔۔۔





## خصوصی پیغام

میری آپ سے دل سے درخواست ہے کہ۔۔۔

آپ کثرت سے درود شریف پڑھیں کہ۔۔۔ تسکین قلب کا کیا ہی مجرب تحفہ ہے۔۔۔

آپ بہن ہیں تو۔۔۔ اپنے بھائی کا خصوصی خیال رکھیں۔۔۔

بھائی ہیں تو۔۔۔ اپنی بہن کی ذمہ داری دل سے ادا کریں۔۔۔

لکھتے ہیں تو۔۔۔ روشنی پھیلائیں۔۔۔

دوست ہیں تو۔۔۔ ڈھال بن جائیں۔۔۔

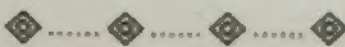
والدین ہیں تو۔۔۔ اولاد کو سمجھنے کی کوشش کریں۔۔۔ کہ کسی کو سمجھنا اتنا مشکل بھی نہیں ہے۔۔۔

اولاد ہیں تو۔۔۔ والدین کو پڑھیں۔۔۔ تاکہ آپ ان پر ماسٹرز کر سکیں۔۔۔

ٹیچر ہیں تو۔۔۔ اپنی کلاس کے اس بچے پر زیادہ محنت کریں۔۔۔ جس پر زیادہ محنت کرنی پڑتی ہو۔۔۔

انسان ہیں تو۔۔۔ محبت کی چلتی پھرتی مثال بن جائیں کہ۔۔۔

کسی بھی معاشرے میں۔۔۔ لاکھوں لوگوں میں ماہر۔۔۔ ایسے ہی نہیں بن جاتا۔۔۔ بے شمار لوگوں نے مل کر۔۔۔ محبت کی مٹھاس ملی مٹی سے۔۔۔ اس کے مکمل ہونے میں۔۔۔ غیر ضرورت مدد کی ہوتی ہے۔۔۔





f cabirchaudhary

cabirchaudhary cabirchaudhary

cabirchaudhary@gmail.com

0345-4060430

درد۔۔۔ درد ہوتا ہے۔۔۔ یہ میرا تمہارا نہیں ہوتا بلکہ۔۔۔ یہ ہمارا ہوتا ہے۔۔۔  
 اگر تڑپنے سے تسکین نہیں ملتی تو پھر محبت کے ماروں کا مرہم کیا ہے؟  
 اگر رونے سے راحت نہیں ملتی تو آنکھیں آپس کیوں بھرتی ہیں؟  
 کتاب ابنارمل کی ڈائری اگر محبت اور درد کی داستان نہیں ہے تو کیا ہے؟  
 یہ اپنے پڑھنے والوں کو کیوں پکڑ لیتی ہے؟ یہ تو پڑھ کر ہی پتہ چل سکتا ہے۔۔۔

علم و فن پبلشرز

الحمد مارکیٹ، 40- اردو بازار، لاہور۔

37223584 37232336 37352332